

అద్భుత కుండలిని

ఇందు యోగము, అష్టాంగములు, షట్చక్రములు, కుండలిని, కుండలినిని మేల్కొల్పుట, పంచప్రాణములు, పంచ వాయువులు, బంధములు, ముద్రలు, అష్టసిద్ధులు మొదలగు విషయములు విపులముగ వ్రాయబడినవి. మోక్షమున కనేక మార్గములు కలవు. ఒక్కొక్క మార్గమున కొందరు కొందరు పోవుచుందురు. ఎవ రేమార్గమునను సరించుచున్నను, ఎన్నో ఒకప్పుడు ఈ కుండలినిని మేల్కొల్పక తప్పదు. ఈ కుండలినిని మేల్కొల్పి యోగసిద్ధిని పొందుట కొకజన్మ చాలదు. అనేక జన్మలు పట్టును. కాలవిలంబన చేయక సత్సలమును సంపాదించు కొనుచు శ్రద్ధాభక్తులతో నిర్భరముతో సభ్యునిండుడు లెండు. కుండలిని యోగమును ప్రారంభించుడు.

చక్కని కేలికోబైండు రు. 5-0-0 సాదాబైండు రు. 3-0-0

జీవబ్రహ్మైక్యాను సంధానము

ఇందు సృష్టిక్రమము, పరమాత్వతత్వము, జీవాత్మ తత్వము, జీవపరిణామము, రజ్జుసర్పభ్రాంతి, మోక్షసాధనము, హిందోత్పత్తి, కామక్రోధలోభాదులు, అపస్థాత్రయము, ఇంద్రియములు, పరమశివుని చిహ్నము, గాయత్రి, హతయోగము, యోగాసనములు, వర్ణాశ్రమములు, మొదలగు విషయము గురించి విపులముగ వ్రాయబడినవి.

కేలికోబైండు రు. 3-0-0 సాదాబైండు రు. 2-0-0

యోగాసనములు

ప్రథమ భాగము

రచయిత

కందాళ వెంకటాచార్యులు

గుప్తవిద్యామండలి

విజయవాడ - 1

1954

మూల్యము

3-0-0

ప్రథమ ముద్రణము
1000 ప్రతులు

శ్రీ లా ప్రెస్,
గవర్నరుపేట, విజయవాడ-2.

పీఠిక

భారతదేశము భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానమును ప్రపంచ మందంతటను విరివిగా విరజల్లినది. నేడు పాశ్చాత్య దేశముల లోని ప్రజల నేకులు యోగశాస్త్రమును గుఱించి ముచ్చటగ జెప్పకొనుచున్నారు. అనేకులు యోగాసనముల నభ్యసించు చున్నారు.

పాశ్చాత్యవ్యాయామము ఆటలు యుద్ధములతోను, పోటీలతోను, సిండియున్నవి. సామాన్యముగా నదా రెండు పక్షములు ఒకదానితో నొకటి పోరాడుచుండును. ఆటల పేరుతోకూడ రెండు పక్షములు కనిపించుచుండును. వాని సామాన్య వ్యాయామములోకూడ ఒకరు మాత్రమే అభ్యసించునప్పటికి లేక ఒకరికంటె ఎక్కువమంది కలిసి అభ్యసించు నప్పటికి—ఈ లక్షణమే కనిపించుచున్నది. అయితే మన యోగశాస్త్రాభ్యాస మంతయు శాంతిమీద ఆధారపడి యున్నది. శరీరమును స్వాధీనము చేసికొనుట, శరీరము ఆత్మకు లొంగి యుండుట, అనునట్టి వాటినలన శాంతిదూతలకు యోగ శాస్త్రము గొప్ప మార్గదర్శి యగుచున్నది. ఒక్క శరీరముచే మాత్రమే అభివృద్ధి చేసికొనుటద్వారానే కాక, ఆత్మను కూడ అభివృద్ధి చేసికొనుటద్వారాకూడ మన పురుషులగు ఋషులు పరిపూర్ణత్వమును పొందుటకు యత్నించిరి. యోగసాధన వలన నారు కృతార్థులైరి.

యోగశాస్త్రమును మించినది కాదుకదా దానితో నమానమైన ఇతర శాస్త్రము మఱియొకటి కానరాదు. అంతే కాకుండా పైగా యోగసాధనవలన అన్యశాస్త్రములంగీకరించని

యద్భుతఫలితము లనేకములను స్థూలశరీరము పొందును. భౌతిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినంత నరకే సామాన్యశాస్త్రము మనస్సును గూర్చి తెలుపును. అయితే యోగశాస్త్రము మాత్రము మనస్సుకు శరీరమునకు, ఆత్మకు శరీరమునకు గల యద్భుత సంబంధములను తెలుపును. ప్రపంచచరిత్రలో తెలుపబడిన యద్భుతములను యోగశాస్త్రము మాత్రమే మనకు విపులముగ విశదీకరించగలదు. ఈ యోగసాధన వల్లనే మహాత్ము లనేకులు యద్భుతముల చేసిరి. జీససుక్రిస్తు నీశ్వ మీద నడచుట మొదలగు కార్యముల జేయగలిగెను. శ్రీ శంక రులవారు అగ్నిలో కాలిపోవుచున్న శరీరమును కాపాడుకొనిరి; పరకాయ ప్రవేశ మొనరించిరి. ఇటులనే మహాత్ము లనేకులు అనేకవిధములైన యద్భుత కార్యములజేసిరి. దివ్యజ్ఞాన సమాజ స్థాపనకు కారకులైన మదుదేవాపి మహర్షులును, సద్గురు సమాజ నాయకులైన బ్లావట్స్కి, ఆసి బీసెంటు, యోగీలక్ష్మీటను అనేక యద్భుతకార్యముల జేసిరి. యోగశాస్త్రమును సాధించు నెడల మనమున్ను అట్టి కార్యములను చేయగలము.

శరీరము మనస్సు సామరస్యముగ నుండవలెనన్న, సాధారణ భౌతిక విషయములకంటె ఆధ్యాత్మిక విషయములు మించి యుండవలెనన్న, పోటీలతో కూడుకొనిన కళలుకంటె శాంతియుతమైన కళలు అభివృద్ధి యవలెనన్న యోగమే ఉత్తమ సాధనము. అది మనహా వేరు శరణ్యములేదు. ఈ ప్రపంచమందలి నకల సమస్యలను అది తీర్చగలదు.

యోగాసనములను కొన్ని నియమములతో జాగ్రత్తగ అభ్యసించిన యెడల అపారమైన మేలు కలుగును. నియమము

లను పాటించక అజాగ్రత్తగ నున్నచో చెప్పరాని కీడు కలుగును. శీర్షాసనమును ఎక్కువకాలము వేసినను, లేక తక్షణము చన్నీటి స్నాన మాచరించినను మృత్యువు సంభవించవచ్చును. అందుచేత సాధకులు జాగ్రత్తగ నుండవలెను.

కాలేజీలో రసాయనశాస్త్రమును నేర్చుకొనుచున్న విద్యార్థులు ఎక్స్పరిమెంటు చేయునప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించ వలసియున్నది. లేనియెడల ప్రమాదము సంభవించును. అందుచేత ఎక్స్పరిమెంటు చేయుటకు పూర్వమే ఆ జాగ్రత్త తెలియియో తెలిసికొనవలసియున్నది. అటులనే ఆసనములు వేయునప్పుడుకూడా కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించ వలసియున్నది. నెహించనియెడల ప్రమాదములు వాటిల్లును. కావున ఆసనముల నభ్యసించుటకు పూర్వము ఈ జాగ్రత్తలను తెలిసికొనవలసి యున్నది. ప్రమాదములు కలనని రసాయన శాస్త్రాభ్యాసి విద్యను విరమించుకొనునా? అటులనే యోగసాధకుడు కూడ విరమించుకొనునా? లేదు. అందుచేత మన మందరము యోగశాస్త్రము నభ్యసించుదము. యోగశాస్త్రములో ఆసనములు ప్రథమ సోపానము. ఈ సందర్భములో నేను రచించిన “అద్భుతకుండలిని” యనెడి గ్రంథమునుకూడ చదువవలెను.

ఇప్పుడు మన భారతజాతి చాల హీన స్థితిలో నున్నది. అందుచేత నా మిత్రులెల్లరు యోగాసనముల నభ్యసించుచు, ఇతరులుకూడ అభ్యసించునట్లు చేయుచు జాతిని ఉద్ధరించ గలందులకు కోరుచున్నాను.

యద్భుతఫలితము లనేకములను స్థూలశరీరము పొందును. భౌతిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినంత వరకే సామాన్యశాస్త్రము మనస్సును గూర్చి తెలుపును. అయితే యోగశాస్త్రము మాత్రము మనస్సుకు శరీరమునకు, ఆత్మకు శరీరమునకు గల యద్భుత సంబంధములను తెలుపును. ప్రపంచచరిత్రలో తెలుపబడిన యద్భుతములను యోగశాస్త్రము మాత్రమే మనకు విపులముగ విశదీకరించగలదు. ఈ యోగసాధన వల్లనే మహాత్ము లనేకులు యద్భుతముల చేసిరి. జీససుక్రీస్తు నీళ్ళ మీద నడచుట మొదలగు కార్యముల జేయగలిగెను, శ్రీ శంకరులవారు అగ్నిలో కాలిపోవుచున్న శరీరమును కాపాడుకొనిరి; పరకాయ ప్రవేశమొనరించిరి. ఇటులనే మహాత్ము లనేకులు అనేకవిధములైన యద్భుత కార్యములజేసిరి. దివ్యజ్ఞాన సమాజ స్థాపనకు కారకులైన మరుదేవాపి మహాగ్నులును, గుడిరు సమాజ నాయకులైన బ్లావట్స్కి, ఆనీ బీసెంటు, యోగీలెడ్జీటరు అనేక యద్భుతకార్యముల జేసిరి. యోగశాస్త్రమును సాధించు నెడల మనమున్ను అట్టి కార్యములను చేయగలము.

శరీరము మనస్సు సామరస్యముగ నుండవలెనన్న, సాధారణ భౌతిక విషయములకంటె ఆధ్యాత్మిక విషయములు మించి యుండవలెనన్న, పోటీలతో కూడుకొనిన కళలుకంటె శాంతియుతమైన కళలు అభివృద్ధి యవలెనన్న యోగమే ఉత్తమ సాధనము. అది మనహా వేరు శరణ్యములేదు. ఈ ప్రపంచమందలి నకల సమస్యలను అది తీర్చగలదు.

యోగాసనములను కొన్ని నియమములతో జాగ్రత్తగ ఆభ్యసించిన యెడల అపారమైన మేలు కలుగును. నియమము

లను పాటించక అజాగ్రత్తగ నున్నచో చెప్పరాని కీడు కలుగును. శీర్షాసనమును ఎక్కువకాలము వేసినను, లేక తక్షణము చిన్నీటి స్నాన మాచరించినను మృత్యువు సంభవించవచ్చును. అందుచేత సాధకులు జాగ్రత్తగ నుండవలెను.

కాతేజీగో రసాయనశాస్త్రమును నేర్చుకొనుచున్న విద్యార్థులు ఎక్సపరిమెంటు చేయునప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించ వలసియున్నది. లేనియెడల ప్రమాదము సంభవించును. అందుచేత ఎక్సపరిమెంటు చేయుటకు పూర్వమే ఆ జాగ్రత్త లన్నియో తెలిసికొనవలసియున్నది. అటులనే ఆసనములు వేయునప్పుడుకూడా కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించ వలసియున్నది. సహించనియెడల ప్రమాదములు వాటిల్లును. శాపున ఆసనముల నభ్యసించుటకు పూర్వము ఈ జాగ్రత్తలను తెలిసికొనవలసి యున్నది. ప్రమాదములు కలవని రసాయన శాస్త్రాభ్యాసి విద్యను విరమించుకొనునా? అటులనే యోగసాధకుడు కూడ విరమించుకొనునా? లేదు. అందుచేత మన మందరము యోగశాస్త్రము నభ్యసించుదము. యోగశాస్త్రములో ఆసనములు ప్రథమ సోపానము. ఈ సందర్భములో నేను రచించిన “అద్భుతకుండలిని” యనెడి గ్రంథమునుకూడ చదువవలెను.

ఇప్పుడు మన భారతజాతి చాల హీన స్థితిలో నున్నది. అందుచేత నా మిత్రులెల్లరు యోగాసనముల నభ్యసించుచు, ఇతరులుకూడ అభ్యసించునట్లు చేయుచు జాతిని ఉద్ధరించ గలందులకు కోరుచున్నాను.

విజ్ఞప్తి.

మిత్రులారా, యోగాసనములను గుఱించి అనేకులు అనేక గ్రంథములు వ్రాసిరి, ఒక్కొక్కరు కొన్ని కొన్ని విషయములను వ్రాసిరి. ఒకరు తెలిపిన విషయములను మరియొకరు తెలుపలేదు. అందుచేత వీరెల్లరు తెలిపిన విషయములను ఒకచోట క్రోడీకరించి “యోగాసనము”ల నెడి యీనాచక్కని గ్రంథమును తయారుచేసితిని. యోగాసనములను గుఱించి పూర్తివివరములు తెలియవలెనన్న అన్ని గ్రంథములను చదువనగత్యము లేకుండా నా ఒక్కగ్రంథమును చదివిన చాలును యోగాసనములను గుఱించి పూర్తి వివరములు తెలియగలవు. లోన్వాలావారి యోగాసనములు, రేలే వ్రాసిన యోగాసనములు, హఠయోగ ప్రదీపిక ఇంకను అనేక యితర యోగాసన గ్రంథములలోని విషయములన్నియు నొక గ్రంథమునందు కలవు. అయితే ఈ పూర్తి వివరములన్నిటిని ఒక భాగములో పూర్తిచేయ లేక రెండవ భాగమును కూడ అచ్చువేయించక తప్పినదికాదు. ఈరెండు భాగములను ఆత్మీయులెల్లరకు అందజేసి వారు మేలును పొందునట్లు చేయగలందులకు ఎల్లరను కోరుచున్నాను. ప్రేమపూర్వ కాభివందనములు.

ఇట్లు

కందాళ వెంకటాచార్యులు.

విషయ సూచిక

[ప్రకరణము-1 ఆసనములు-వాటి యావశ్యకత, ఫలితములు, నియమాములు, ఆరోగ్యము, శాశ్వత యావనము, యోగము-శరీరపరిశ్రమ, స్త్రీ పురుషసంబంధము. పేజీ 1-32

[ప్రకరణము-2 మానవ శరీరము, కణము, ఎముకలు, కండరమండలము, రక్తప్రసరణమండలము, శ్వాసమండలము, జీర్ణమండలము, మూత్రమండలము, నాడీమండలము, ఎండోక్రిన్ గ్రంథులు, పేజీ 32-82

[ప్రకరణము-3 ఆసనములు, ఉత్థితాసనము, తాడాసనము, అర్ధతాడాసనము, ఉత్థితజాను శీర్షాసనము, పాదహస్తాసనము, (1 వ రకము), పాదహస్తాసనము (2 వ రకము) హస్తపాద అగస్తాసనము, శీర్షాసనము, వృక్షాసనము, అర్ధవృక్షాసనము, ముక్తహస్తవృక్షాసనము, హస్తవృక్షాసనము, ఏకపాదవృక్షాసనము, కపాలాసనము, సర్వాంగాసనము, హలాసనము, పశ్చిమతానాసనము, జానుశిరాసనము, మయూరాసనము, ఉత్తానపాదాసనము, లోలాసనము (1వ రకము), లోలాసనము (2 వ రకము), హంసాసనము, మత్స్యేంద్రాసనము, ఆకర్షణధనురాసనము, గర్భాసనము, గోరక్షాసనము, సంకటాసనము, జ్యేష్ఠికాసనము, అద్వాసనము, ఉష్టాసనము, యోగనిద్రాసనము, ద్విపాదభుజాసనము, ద్విహస్తభుజాసనము, ఏకపాదహస్తాసనము పేజీ 82-130

[ప్రకరణము-4 ఆసనములు-ధ్యానము, నానాగ్రద్వప్తి, భూమధ్యద్వప్తి, పద్మాసనము, ఉత్థితపద్మాసనము, సుప్తపద్మాసనము, మచ్య ఆసనము, అర్ధ పద్మాసనము, వీరాసనము, ఉర్ధ్వపద్మాసనము, బద్ధపద్మాసనము, త్రికుటాసనము. పేజీ 131-147

ప్రకరణము-5 బంధములు-ముద్రలు, మూలబంధము, జాలందర బంధము, ఉడ్డియానబంధము, శక్తిచాలన ముద్ర, పుణ్యక ముద్ర, భేచరిముద్ర. పేజీ 148-154

ప్రకరణము-6 శౌచము, జలనేతి, త్రాటకముఆహారము పేజీ 155-168

పటములు

ప నె	పటములు	పుట	ప నె	పటములు	పుట
1	అస్తిపంజరము	44	16	పశ్చిమతానాసనము	111
2	వెన్నెముక	45	17	జానుశిరాసనము	116
3	కండరములు	47	18	మయూరాసనము	118
4	ఊపిరితిత్తులు, గుండె కాయ	50	19	లోలాసనము	121
5	జీర్ణకోశము	63	20	మత్స్యేంద్రాసనము	123
6	నాడిమండలము	74	21	ఆకర్షణధనురాసనము	125
7	గ్రంధులు	79	22	గర్భాసనము	125
8	ఉత్థితపద్మాసనము	82	23	ద్విపాదభుజాసనము	128
9	పాదహస్తాసనము	87	24	ద్విహస్తభుజాసనము	129
10	,,	90	25	ఏకపాదహస్తాసనము	130
11	హస్తపాదఅగస్తాసనము	92	26	పద్మాసనము	134
12	శీర్షాసనము	94	27	,,	135
13	,,	97	28	ఉత్థితపద్మాసనము	137
14	సర్వాంగాసనము	104	29	ఊర్ధ్వపద్మాసనము	140
15	హలాసనము	107	30	బద్ధపద్మాసనము	143
			31	కుక్కుటాసనము	147

యోగా సనములు

ప్రకరణము - 1

అసనములు - వాటి యావశ్యకత

యోగాసనములైన చాలమందికి సంశయముగనున్నది. యోగులనగానే గృహములను, ఆస్తి పాస్తులను, భార్యా బిడ్డలను, బంధుమిత్రాదులను సర్వమును విడిచి, అరణ్యముల లోను, కొండగుహలలోను, నదీతీరములందును నివసించవలె ననియును, కాషాయాంబరముల ధరించి, యాత్మాస్థలములలో బిచ్చమెత్తుకొనవలెననియు, అనేకులు అనుకొనుచున్నారు. ఎంత తెలివితక్కువ యభిప్రాయము! యోగాసనములైన అనేకులను భయము. యోగాసనములనలన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము కలుగును. ఇది యొక వ్యాయామము. పాశ్చాత్య వ్యాయామ సామగ్రివంటి వెన్వియు యోగవ్యాయామమునం దప్రసరము లేదు. పూర్వకాలమున శరీరవ్యాయామమును మహిష్సలే నిర్ణయించుచుండెడివారు. వ్యాయామము చేయుటకు పేరలలోబోయి, హాగిబంటలోబోయి, ట్రేవీజియములు మున్నగునవి నున కక్కరిలేదు. పూర్వకాలమున శరీర పరీక్షాస్థానములు, శస్త్ర చికిత్సాస్థానములు, అంతరవయన శాస్త్ర బోధనములు, మున్నగునవి యోమయు లేకుండెను. వృషి ములును, మృగములును సంపూర్ణశాంతికి, ఆరోగ్యమునుఅనుభవించుచుండును గాన హానిని చూచియే మనుష్యులుగూడ

ననుసరింపవలసిన పద్ధతులనే అనుసరించుచుండెడివారు కాని, కృత్రిమపద్ధతుల నెరుగకుండిరి. శాస్త్రోక్తముగ నిర్ణయించిన శరీరవ్యాయామ పద్ధతికి యోగాసనము అని పేరుపెట్టిరి.

పాశ్చాత్య వ్యాయామ విధానములన్నియు కొద్దిమందికి పూత్రమే లభ్యమగును. అనేకులు బీదవాంగులచేత, వీరికి కానలసిన ఉపకరణములను కొనలేరు. యోగాసనములకు పరికరము లెవ్వియు అక్కరలేదు. పైగా యోగాసనములునలస కలుగు లాభము మరే పద్ధతివలననుగూడ కలుగదు. శరీరము లోపలను వెలుపలను యుండు సకలవయనములకును (గ్లాండ్సు) నాడీకూటములకును (నెర్వ్స్) అనగా మూలాధారాది చక్రములకునుకూడ యోగాసనమునలస చాల మేలు కలుగును. ఇతరపద్ధతులవలన అవయవము లన్నిటికిని అట్టి మేలు కలుగజాలదు. యోగాసనవిధానము ముఖ్యముగా శరీరమును పవిత్రవంతముగ చేయుట కేర్పడినది. అనగా శరీరము భగవంతునకు దేవాలయము. భగవంతుడు సమస్త జీవుల హృదయకమలములందును నివసించుచుండును. పరమ పవిత్రుడగు భగవంతుడు నివసించుటకు తగినరీతిని శరీరమును పునీత మొనరించుటకే యోగాసన విధాన మేర్పడినది. దీని వలన శరీరమునకు బలమును దారుఢ్యమునుకూడ కలుగును. కాని కేవలము వానికొరకే యోగాసన విధాన మేర్పడలేదు.

శరీరమునకు ఆరోగ్యమును, ఉత్సాహమును పవిత్రతను మొసంగు విద్యయే యోగవిద్య. అనగా ఊర్ధ్వరేతసుఁగ

గాను, అస్కలిత బ్రహ్మచారులుగాను ఉండుటకు ఉత్తమరుగు సాధనము. ఇదియే మన మందరము వాంఛించవలసినది.

యోగాభ్యాస మొనరింపగోరువారు నియమము లన్ని టిసి విధిగా సనుసరించుచుండవలెను. ఆననములను వేయుట వలననే సంపూర్ణారోగ్యము, ఉత్సాహము కలుగును.

మేలును గోరువారు ఆననములను శ్రద్ధగా వేయుటకు ప్రారంభించవలెను. శరీరాభివృద్ధిని మోక్షప్రాప్తిని గోరువారు లక్ష్యగ్రంథములను చదివినను, అనుష్ఠానము లేనిదే ప్రయోజనము లేదు. రాత్రింబవళ్ళు గ్రంథపారాయణము చేయుట కంటే దినమునకు పదినిమిషములైన యోగాభ్యాసము చేయుచో వేయిరెట్లధికమగు ఫలము కలుగును.

ఫ లి త ము లు

1. ఇతరవిధములగు వ్యాయామములకు ధనము అననరము. కాని యోగాసనవ్యాయామములకు ధనము అననసరము. అరుదయట కాని మంచి గాలినచ్చు గదిలో కాని వ్యాయామమును చేయవలెను. ఎక్కువ చలిగాలి వేయుచోట వేయగూడదు.

2. ఈ యాననములతోబాటు ప్రాణాయామము అనగా రేచక, పూరక, కుంభకములు కూడ జరుగుచునే యుండును. అందుచేత ఇవి ప్రాణాయామ వ్యాయామములని కూడ చెప్పవచ్చును. ప్రాణాయామమునలన రక్తము పరిశుద్ధ

మగును. అవయవములు తమ పనులను చక్కగా నెరవేర్చుకొనును. దీర్ఘాయురదాయము కూడ కలుగును.

3. ఉపకరణము చెప్పియు సక్కరలేపండునే శరీర బహిర్గతములగు కండరముల కన్నిటికిని గూడ సరియగు పరిశ్రమ కలుగును కావున ఆసనములవలన కండరములు సరములు మున్నగువాని కన్నిటికిని శరీరయంత్రమున కంతకును గూడ మంచి ఆరోగ్యము కలుగును.

4. ఆసనములవలన ముఖ్యముగా శరీరములోని నుండు అవయవములకే లాభము కలుగును గాని బహిర్గతావయవములకు మాత్రమే కాదు. ఇతర పరిశ్రమలో బహిర్గతావయవములకు మాత్రమే మేలు కలుగును. ఆసనములవలన మెడ, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కడుపు, వెన్నెముక, కాలేయము, మూత్రకోశము, చిన్నపేగులు, మొదలగు సవయవముల కన్నిటికిని మేలు కలుగును. రక్తము సరిగా ప్రవహించుటకును, ఆహారము జీర్ణమగుటకును, ఊపిరిపీల్చుటకును సాధనములగు సవయవములకన్నిటికినిగూడ మంచి పరిశ్రమ కలుగును. శరీరమున నుండు విషక్రిములను సశింపజేయదగిన ధైర్యము మున్నగు రక్తగోళము లన్నియును గూడ ఆసనములు వలన సరిగా పనిచేయును. కావున శరీరము మంచి యారోగ్యస్థితియందుండును. రక్తము, మేధస్సు, సరిగా బ్రవహించుటకు వీలుకలుగునటుల నాడికూటములకుగూడ మంచి ప్రోత్సాహము కలుగును. శీర్వాసనము మున్నగు కొన్ని యాసనముల వలన

శరీరమున కంతకునుగూడ సంచలనము కలుగును. మందు సీసా లోని మందును పుచ్చుకొనుటకు ముందు సీసాను కుదిపినటులే యగును. రక్తగోళములలోనికి కొత్తరక్తము ప్రవేశించును గాన శరీరమున నూతనశక్తి కలుగుచుండును.

5. ఆసనములవలన శరీర సౌష్ఠ్యముగూడ సరిగా నుండును. కడుపు పెరుగుట మొదలగు వికారము లెవ్వియు కలుగవు. క్రొవ్వుగల టిస్యూలన్ని యును (కణముదాయములు) రాశ్శనల గట్టిగానుండు కండరములుగా మారును. (ఆసనముల వలన మనుష్యులు గుండ్రముగా రబ్బరుబంతులవలె నుండరని కొందఱా డ్వేషించుచును. అది సత్యమే. ఆసనములువలన శక్తి, బలము, ఉత్సాహము, లఘుత్వము మొదలయినవి కలుగును. కాని గుండ్రముగా గుమ్మడివండువలె మనుష్యులు మారరు.)

6. పొక్కికడుపులోని కండరములకు ఆసనములవలన శాంతమగు నత్తిడి కలుగును కావున ఆహారనాశము (ఏలి మెంటరీకచాల్) సరిగా పనిచేయుచుండును. మలకోశమునందు మలము నిలువయుండకుండ వెడలిపోవుచుండును. సరిగా ఆసన వ్యాయామమును చేయుచుండు వారికి మలబద్ధమును, ఆజీర్ణమును ఉండనేయుండవు.

7. ఆసన వ్యాయామమువలన ఉద్రేకము ఆయాసము మున్నగున వెన్నడును కలుగవు. జబ్బుపడి తేలి నీరసస్థితిలో నున్నవాడు సులభములగు నాసనములను కొన్నిటి నభ్యసింప వచ్చును. వానివలన వారికి త్వరగా బలము చేకూరును.

8. ఆసనముల వలన శరీరము వంగుచుండును కదలుచుండును యుంచవలసి యుండునుగాన దీనివలన మనోబలమును కేంద్రీకరణశక్తి (విలోపవరు-కాన్సెంట్రేషను) యును కలుగును. ప్రపంచము కృతకృత్యులగుటకు యివియే ముఖ్యసాధనములు.

9. ఆసనములవలననే బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. ఆసనములవలన శరీరమునందుండి కంఠరములును వీర్యగోళములును బలపడను అందువలన స్వప్న స్థలములు దురభ్యాసములు మున్నగునవి అడగిపోవును. ఈ గొప్పమేలు యోగాభ్యాసము వలననే కలుగును.

10. శరీరమందలి విషములను పోగొట్టుటకును శరీరమునకు ఆరోగ్యమును ఉత్సాహమును కలిగించుటకును పోగొట్టె శక్తిని వృద్ధిపొందుటకును ఆసనములను ముఖ్యముగా సహజ బంపవలెను. మానవసేవను భగవదారాధనమును నలుపుటకు గూడ ఆసనములు చాల ముఖ్యము. ఆసనములువలన చిత్త శుద్ధియును, చిత్త శాంతియునుగూడ కలుగును. ప్రార్థన చేయునప్పుడు వంగకుండా సరిగా కూర్చుండవలెను. లేక నిలుచుట వలెనని అన్ని మతములునుగూడ విధించియున్నవి. కావున ఆసనములు కేవలము శరీర దారుఢ్యమునకు మాత్రమే గాక మోక్షప్రాప్తికిగూడ సాధనము లగుచున్నవి.

ని య మ ము లు

ఆసనములు వలన సకలవ్యాధులు నివారణయగును. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. సరిసిన వెంట్రుకలు

తిరిగి నల్లబడును. కళ్ళజబ్బులు కుదురును. వరములకు సంబంధించిన వ్యాధులు నయమగును. ఇట్టి యనేక భావములుకలుగ నలెనన్న నియమములను సరిగ జాతించవలెను. లేనిచో ఫలముగడదు. నియమములు

1. ఉదయమున సూర్యోదయము కాకముందు ఆసనములకు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమగు కాలము. సాయంకాలమున గూడ వేయవచ్చును. భోజనముచేసిన పిమ్మట ఆరుగంటలలోగా ఆసనములను వేయకూడదు. ఉదయమున 10 గంటలకు భోజనము చేయువారు సాయంకాలము 5, 6 గంటలమధ్య ఆసనములు వేయవచ్చును. కావున ఉదయమును సాయంకాలమును అందఱును ఆసనములు వేయవచ్చును.

2. నిద్ర లేవగానే మలవిసర్జనమును గావించుకొని దంత భాసనము చేసి, స్నాన మొనరించిన పిమ్మట ఆసనములు వేయుట ఉత్తమము. లేదా ముఖమార్దనను చేసికొని తడి గుడ్డతో నెత్తు తుడుచుకొని శుభ్రముగా కాపీనమును ధరించి ఆసనములు వేయవచ్చును. స్నానముచేసిన పిమ్మటనే ఆసనములను వేయవలెనను నిర్బంధము లేదు. మలబద్ధమున్నవారు రాత్రి పరుండబోవునప్పుడు ఒక గ్లాసు నెచ్చని పాలలోకాని, నీళ్ళలోకాని ఒక చెమచాడు నెయ్యి వేసి త్రాగినచో కాలవిరేచనము సరిగా సగును.

3. కొంతగా ప్రారంభించెనువారు ఆసనములను కొద్దిగా వేయవలెను. క్రమముగా విరరము వశమైన తరువాత

హెచ్చించుచుండవలెను. ఎప్పుడును కూడ శక్తికిమించి వేయ గూడదు. ఎప్పుడును ఆయాసము కలుగునట్లుల వేయరాదు. మొదట సులభమైనవాటిని వేయవలెను. వానినలన శరీరమును కండరములును స్వాధీనమగును. తరువాత కఠినమగువానిని ప్రారంభించవచ్చును.

4. ఉష్ణదేశములలో నివసించువారు చన్నీశ్వర్లోనే స్నానముచేయుట చాలమంచిది. చలిగానుండు ప్రదేశములలో గోరువెచ్చని నీళ్ళలో స్నానము చేయవలెను.

5. రాత్రి 9-10 గంటల మధ్య పడుకొండవలెను. ఉదయమున 4-5 గంటల మధ్య లేవవలెను.

6. మనసు నెప్పుడును భగవంతునిపైన లగ్నముచేసి యుంచవలెను. మంచి యాలోచననే చేయుచుండవలెను. వ్యాధులను కుదుర్చుటకు ఆసనములను వేయనెడల వ్యాధి యేభాగమునందు కలదో దానిపైననే మనస్సును లగ్నముచేసి ఆసనమును వేయవలెను. ఇదియే మానసిక చికిత్సకు అన్నే మూము.

7. ఆహారము పుష్టికరమైనదిగాను సులభమైనదిగాను ఉండవలెను. గోధుమ, తప్పుడుతోనున్న బియ్యము, ఆకు కూరలు, పాలు, నెయ్యి, పళ్లు, గింజలు (నట్లు) మున్నగు వానిని ముఖ్యముగా తినదగును. (రాత్రి) 10, 12 గంటలమున వానిని ముఖ్యముగా తినదగును. (రాత్రి) 10, 12 గంటలమున వానిని ముఖ్యముగా తినదగును. (రాత్రి) 10, 12 గంటలమున వానిని ముఖ్యముగా తినదగును. (రాత్రి) 10, 12 గంటలమున వానిని ముఖ్యముగా తినదగును.

కలిసి ఆ గింజలను తినవచ్చును. ఎన్నడును భుక్తాయానము కలుగునట్లు కడుపునిండ తినగూడదు. అద్ధాకలిగానే తినవలెను. మెరపకాయలను, చింతపగుడును నర్జింపవలెను. మెరపకాయలను బనలు మిరియాలను, చింతపండుగు బదులు నిమ్మకాయలను వాడుట శ్రేష్ఠము.

8. ప్రియకూడ ఎండలో దిగుచుండవలెను. గదుల లోనికి ఎండ బిగుగా తగులుచుండవలెను. బట్టలను ఎండలో ఆరవేయుచుండవలెను. ఈ విధముగ చేసికాచో పరిశుద్ధమగు గాలి శరీరమునందు ప్రవేశించి వ్యాధిగ్రస్తములగు గోళముల లోనికి కూడ (స్నాన) చేస్తును. డబ్బు ఖర్చు లేకుండ నచ్చు నట్టి పరిశుద్ధమగు గాలిని రానిచ్చుటనలన యెట్టి హానియును కలుగదు. ఇది యన్యపదార్థమాని యెవరును సంశయింప బని లేదు. ఆననములు వేయునపుడు మిక్కిలి చల్లనిగాలి తగుల గూడదు.

9. స్త్రీలుకూడ ఆననములను వేయవచ్చును. అయితే వారు సులభమైనవినిగాని శ్రమే ఆరంభించవలెను. కేవలము యావజ్జీవ బ్రహ్మచర్యవీక్షితుల బూనువారు అనగా స్త్రీ సంపర్కము లేనివారు వేయదగిన ఆననములను గృహస్థాశ్రమమందుండువారు అనగా సంభోగమును మాననివారు వేయ గూడదు.

10. ఆననములను వేయునపుడు లంగోటినిగాని, చెడ్డిని గాని ధరించవలెను. దిగించి గోచీ పెట్టినను చాలును. చలిగా

లేనిచో శరీరముమీద గోచీతపు మరేబట్టయు నుండగూడదు. చలిగా నున్నచో పలచనిబట్టను కప్పుకొనవలెను.

అసనములు వేయునప్పుడు మొవట కష్టముగానే ఉండును కాని అసాధ్యమును నదేదియును లేను.

పాదహస్తాసనము, హస్తపాదాసనము, పశ్చిమ తానసము ఈ మూటివలన అధికమగు వాగోగ్యమును, చురుకు తనమును కలుగును. అన్ని వ్యాధులను పొత్తికడుపులోనే కలుగును. సరియైనరీతిని యోగా భ్యాసమును చేయుటవలన పొత్తికడుపు సరిగా పనిచేయును. అపుడు సంపూర్ణాగోగ్యము కలుగును. ఈ యాసనములను వేయుటవలన పొత్తికడుపులో అన్ని భాగములకును యేదో యొకరీతిని పరిశ్రమ కలుగును. అందువలన మలబద్ధము మున్నగు ప్రేగుల వ్యాధులన్నియును తొలగిపోవును.

బ్రహ్మచర్యదీక్షను నిలుపుకొనగలుగుటకు ఈ యాసనములు మిక్కిలి హెచ్చుగా సహాయము చేయును. ఈ యాసనములువలన గుహ్యేంద్రియములలోని నాడులును (సెక్సు అలు నెక్సు) గోళములును (గ్లాండ్సు) సరిగా పనిచేయును. అందువలన చెడుకలలు, స్వప్నస్థలనములు మున్నగువికలుగకుండ పోవును. యోగాభ్యాసమువలన శరీరమునందేభాగమునకైనను రక్తమును సులభముగా పంపగలుగుదుము. వైద్యునివద్ద మందును పుచ్చుకొనగోరువారు పథ్యము, గౌలీ మొదలగువానిని గమనించనిచో మందువలన నెటుల లాభము

కలుగఁగో అటులే ఆహారమును పూసనిచో యోగా భ్యాసములనుకూడ తగిన ఫలితము కలుగదు. ఉద్రేకమును, నిద్రాను గలిగించు ఆహారములను, పానీయములను అన్నిటిని పూర్తిగా నిర్బంధించును. నేడిబేయునట్టి మసాలా వస్తువులను కూడ నిర్బంధించును. ఆహారము నెన్నడును మితిమీరి తిన గూడదు. రాత్రిపులి మగింత కొద్దిగా తినవలెను. తిండి తినిన పిమ్మట కనీసము కొంచు గంటలపాటు మేల్కొనివలెను. విదురంపబోవునపుడు ఎలు, నీళ్ళు మున్నగువానిని త్రాగ గూడదు. పండుకొనబోవునపుడు ముత్ర విసర్జనము గావించుటకు పనుండవలెను. మూత్రకోశమునకు దిగునను పీడ్యపుష్కల (నమిసలే డప్ప) పుండవలెను. పండుకొనబోవు నపుడు మూత్రమును పదలపియడల ముత్రకోశము పెరుగును. దానివలన పీడ్యపుష్కలకు వత్తిడి కలుగును. చాలమంది కాళ్ళక్రింద తలగడలను పెట్టుకొందురు. కొందరు బోర్లా పరుండుదురు. ఇటుల చేయుటవలన వృషణములకు (కుస్తికలు) వత్తిడి కలుగును గాన కాళ్ళక్రింద తలగడలను పెట్టుకొనరాదు. బోర్లగిల పనుండకూడదు. ప్లక్ల పరుండుటవలన వెన్నమున కొననున్న నాడుల కుద్రేకము కలుగును. గాన వెల్లకిలగా గూడ పరుండకూడదు. ఎడమప్రక్కగా పరుండవలెను. లేదా కుడిప్రక్కగా పరుండవలెను. అటుల పరుండుట వలన కడుపును, కాలేయమును, పేగులును ఆహారమును శర్లము చేయుటకు పీలుగునటుల నొక్కబడును. పండుకొన

భోవునపుడు పవిత్రతను, ఆరోగ్యమును ప్రసాదింపుమని కోరుచు భగవంతుని స్వల్పకాలము ప్రార్థింపవలెను.

ప్రతిదినమును వేళ తప్పకుండ గండుపూటలను ఎంత శ్రద్ధగా భోజనమును చేయుచుందురో అంత శ్రద్ధగా ప్రతిదినము ఉదయమున ఆహారమును తినకముందును, సాయం కాలమున ఆహారము జీర్ణమైన పిమ్మటను యీ ఆసనములను వేయుచున్నచో మందు మాకులతో మీకెట్టి యవసరమును కలుగదు. మీరు సంపూర్ణమగు నారోగ్యమును కలిగి యుందురు. ఈ యాసనములను వేయుచున్నపుడు కుదరవలసిన వ్యాధులయందును ఆయా అవయవములయందును మనస్సును లగ్నము చేయుచుండవలెను.

ఆహార విషయమునగూడ యుచితజ్ఞతను కలిగియున్న యెడల బ్రహ్మచర్యమును బాగుగా కాపాడుకొనవచ్చును. మంచి యారోగ్యమును, దానిభ్యమును, ఉత్సాహమును కలిగి మానవసేవ గావించుచు భగవదనుగ్రహమును బడయ గలుగుదురు. భగవంతు డెల్లర ననుగ్రహించుగాక.

ఆ రో గ్య ము

ఆరోగ్యము మానవుని జన్మహక్కు. పుట్టుట యెటుల సహజమో ఆరోగ్యముగా నుండుటకూడ నటులనే సహజము.

కేవల మజాగ్రితవల్లను, అజ్ఞానమువల్లను, ఆరోగ్య సంబంధములగు నియమముల నుల్లంఘించుటవల్లను అనేక

వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. వ్యాధులు కలుగుటకు అవకాశములుకూడ నిందువలననే కలుగుచుండును, మనుష్యుడు చేయు దుష్కార్యముల కత డటుల బాధ్యుడగునో అనారోగ్యమునకు కూడ అత డటులనే బాధ్యుడగును. దుష్కార్యములకు శిక్ష నేటుల ననుభవించవలసియుండునో, అనారోగ్యములకు కూడ నటులనే శిక్ష ననుభవించవలసియున్నది. ఈ వ్యాధులలో చాల వ్యాధులు రాకుండు చేయుట కవకాశము గలదనుట కూడ సత్యమే, వ్యాధులను కలుగజేసికొనుట పాపమని భావించవలెను. తమ శరీరములను తమ యిచ్చవచ్చినట్లు వహించువారును, శరీరానారోగ్య నియమముల నుల్లంఘించువారును వాటిని సరిగా తెలుసుకొనియుండుట మానవులకు ముఖ్య కర్తవ్యమై యుండినను అటుల తెలుసుకొననివారును పాపాత్ములే. వారు తమ విషయమున మాత్రమే గాక తమపైనాధారపడియున్నవారి విషయమునను తమకు కలుగనున్న సంతాన విషయముననుకూడ ద్రోహము చేసినవారయ్యెదరు. అనారోగ్యముగ నుండునట్టి మానవుడు లేక వ్యాధిగ్రస్తుడు తనకు ఆసన్యమును కలుగజేసికొనుటయే గాక, సంఘమునకు భారమును, ఉపద్రవమును కలుగజేయువాడునుగూడ నగును. జబ్బుగానుండుట అవమానకరము అని ఎల్లరును భావించునట్టి స్థితి ఎప్పటికైనను ప్రపంచమున కలుగక మానదు. ఎల్లరు ఆరోగ్యనియమముల బాటించి సదా ఆరోగ్యముగ నుండగలందులకు నేను వాంఛించుచున్నాను.

మనము మిక్కిలి తరుచుగా అనవదములును, వివేక రహితములు నగు పద్ధతులతో జీవించుచున్నట్టి పాపులము. అందులకు ప్రకృతి మనపైని పగతీర్చుకొనక పూనిదు. ఆమె విధించునట్టి సామూన్యమగు శిక్ష వ్యాధిని, దురస్థుని కలిగించుటయే. అనారోగ్యమునకు సంబంధించిన సూచన యంతి స్వల్పముగా నుండినను దానివలన వెంటనే చెడు ఫలిత మేద యును కనబడక పోయినను కూడ మన ఆరోగ్యముపై దాని ఫలితము నవ్బకరమగు గురుతును కలిగించక చూపదు.

అనారోగ్యమును కలిగించునట్టి పనులను మనము చేయుటవలన నవి యెంతి చిన్నవైనను కూడ నవి మన ఆయుర్దాయమును మన సమగ్ర జీవితమును కొంతనడ జేయును. అందువలన జీవితము చాలవరకు విఫలమగును. కావున మన జీవితము లాభకరమగుటకు బదులుగా భారమే యగును.

శాశ్వత యావనము

వార్ధక్యమువలన మృతినొందువారి సంఖ్య మిక్కిలి తక్కువగానే యుండును. అనేకులు ప్రమాదములవలననే మరణించుచున్నారు. వ్యాధులుకూడ ప్రమాదములే (ఏక్సిడెంట్సు.) యావనదశలో ప్రాణశక్తి చాల హెచ్చుగా నుండును గనుక అపుడు మానవులు చాల వ్యాధులను జయింప గలుగుదురు.

వయస్సు ముదిరినకొలదియు వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. మొదటినుండియును అలవాటుపడిన సోమరి

తనమువల్లనే మానవులకు తెలియకుండనే చాల వ్యాధులను తెచ్చిపెట్టుకొనుచుండును. అట్టి వ్యాధులలో నేదో యొకటి శరీరమునుండలి ముఖ్యమయనములలో నొకదానియందు బ్రవేశించినచో వ్యాధ్యశయన శరీరము దానిని జయింపజాలక పోవును. అందువలన ఆ మానవుని జీవితచరిత్ర అంతటితో పుగియును. దానిని మరణమని మన మనుచున్నాము.

ఒక నూగేండ్లు దాటునరకు మాత్రమే కాక ఎన్ని నగవలసిందో పనివేసిననుకూడ జీవించుట కవకాశము కలదు. ఇది యెరుగఁగలము. దోచనచ్చును. కాని అది అసంగతమైనది కాదు. నేను దానిలో చాలమంది కృత్రిమ పద్ధతినే జీవ యాత్రనుగఁజూపుచుండుటచేతని అసంభవమనుకొనుచున్నాము. కాని ఇష్టపడితంటు ఎక్కువకాలము మానవులు జీవింపగలరు అనుటలో అసత్య నేర్పు లేదు. మన చిన్ననాడుకంటె నేను ప్రవచనమున అభివృద్ధి కనిపించుచునే యున్నది.

మన పుష్కలము నవీన యాననమును కలిగింపదగిన యోగవిధానమును కనిపెట్టియుండిరి. మానవుని ఆయుర్దాయమున కొక పెరిమితి లేదు. మానవుడు చనిపోవుటకు విన్ని యోగావిధానములును, చిడ్డకారణములును కూడ కలవు. కాని వానిని నివారించునట్లుగా తగిన కారణ మేమియును లేదు. అందువలన అందు కలుగుచుండు విషములువల్లనే రోగములు, దుష్టము మృత్యువును సంభవించుచున్నవి. ఈ విషముల నెప్పుడెప్పుడు కడిగివేయుచు, పుష్టికరమగు నాహార

మును భుజించుచుండినయెడల అతడెంత కాలమైనను జీవించగలడు.

యోగసాధనలు, పాణిణాయామము, యోగాసనములు, శరీరమును లోపల వెలుపలను శుభ్రపరచుట మున్నగు సాధనలువల్ల దీర్ఘ జీవితమును, సంపూర్ణారోగ్యమును బడయవచ్చును. ఇట్టి కోరిక కలవారు యితరులసహాయము లేకుండనే యోగసాధనల నొనరించుటకు సహాయకరములగు విషయముల నన్నిటిని ఈ గ్రంథమున పొందుపరచుచున్నాను. ప్రతి యవయవమును లోపలను వెలుపలను శుభ్రపరచునట్టి పద్ధతుల నన్నిటిని ఇందు పొందుపరచుచున్నాను.

నేడు ప్రజలలో అసహజముగు జీవితపద్ధతియును పరకీయముగు నాగరకతయును చాల ప్రబలముగ నున్నవి. అందుచేత దీర్ఘకాలము ఆరోగ్యకరముగ జీవించు టెటుల యనునాందోళనము ప్రజలలో నధికముగ నున్నది. అందుచేత ఈ గ్రంథము వ్రాయదొడంగితిని.

యోగాసనములను గురించి అనేక గ్రంథములను చదివి, సంపూర్ణ విషయములను నా గ్రంథమున పొందుపరచితిని. యోగాసనములను గురించి అనేక గ్రంథములను చదువుటవలన లభించు సంపూర్ణ విషయము లన్నియు సామాన్యముగా నా ఒక్క గ్రంథమునందే లభించగలవు. ఇందులకే నేనింత శ్రమపడవలసి వచ్చినది.

*అద్భుతమండలిని, హస్తయోగము, సూర్యనమస్కారములు మొదలగు గ్రంథములు విషయములో గూడ నిలువనే శ్రమపడితిని.

5000 యోగక్షకు పూర్వమే మన పూర్వులు ఆరోగ్యరహస్యమును బాగుగ గుర్తించిరి. దానికొకటే యోగశాస్త్రమేర్పడింది.

యోగము - శరీరపరిశ్రమ

మన పూర్వులు యోగమును శరీరపరిశ్రమగా నభ్యసించుచుండెడివారు. యోగి ముఖ్యముగా ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధినే కోరును కాని, సంపూర్ణారోగ్య ముండిననే కాని ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి కలుగదని నోహిగి తెలియును. పైకి కనబడు కండరములు బాగుగా పెరిగినంత మాత్రమున సంపూర్ణారోగ్యమున్నదని భావింపరాదు. శరీరములోపల నుండు కండరములకు తగిన బలము కలిగిననే సంపూర్ణారోగ్యము చేకూరును. ఇందులకే ప్రాచీనులగు మహర్షులు యోగవిధానమును కనుగొనిరి. దీనిని యోగశాస్త్రమనియు, యోగాభ్యాసమనియు నందురు.

నేడు మన దేశమున శరీరపరిశ్రమలో భ్యాతిగాంచిన నిపుణులుకూడ యోగాభ్యాసము నలుపుట లేదు. యోగము సన్నాత్యులకే తగినదనియు దానివలన ఎట్టిప్రయోజనము లేదనియు అనేకుల భావము. నిజముగా యోగమన నేమో అనేకులకు తెలియదు. తెలిసినవారిని ప్రేళ్ళతో లెక్క పెట్టవచ్చును. కాని నేడు ఏకొద్దిమందికైనను యోగమెడల అభిలాష

కొంచెము కొంచెము కలుగుచుండుట నాకు సంతోషముగానే యున్నది. అతి స్వల్పకాలములోనే అనేకులు దీనిని అభ్యసించ గలరనియు, అట్టిరోజులు రానున్నవని నేను నమ్ముచున్నాను. యోగమునందు నిరసన యెవ్వరికిని కలుగకుండుగాక.

శరీర పరిశ్రమ లన్నిటిలోను యోగవిధానమే శ్రేష్ఠమైనది. వెలుపలను, లోపలను యుండు కండరముల కన్నిటికిని మంచి బలమును, ఆరోగ్యమును కలుగజేయు విధానము యోగ మొక్కటియే.

పాశ్చాత్యుల పద్ధతులవలె మన విధానము మెదడును పాడుచేసి కండరములను మాత్రమే పెంచునట్టిది కాదు. మెదడును కండరములను కూడ సమముగానే వృద్ధి నొందించును.

యోగవిద్యను గుఱించి చాలమందికి అనేక దురభిప్రాయములు కలిగియున్నవి. చాలమంది యోగాభ్యాసమును మిక్కిలి గూఢముగ నుంచి యిది అందరికిని సాధ్యముకాదనియు, అపాయకరమైనదనియు ప్రజలకు లేనిపోని భయమును కలుగజేయుచున్నారు. అది తగదు.

యోగము ముఖ్యముగా ముక్తిసాధనముగాని కేవలము భౌతిక సాధనముమాత్రమే కాదు. అందుచేత ఇది అందరకును కావలసియున్నది. ముక్తిసాధనము నొనరించుటకు మన శరీరము ఆరోగ్యమును కలిగి సరియైన స్థితిలో నుండుట ముఖ్యము. అందుచేత ఒక ముక్తిసాధనము శరీరారోగ్యమునకు కూడ ముఖ్యసాధనముగనే యుండవలెను.

ఒకడు ఆరోగ్యముగ నున్నాడనుటకు వాని యుత్సాహమును చురుకుతనమును ముఖ్యాధారములు. ధైర్యముగ్లాండు ఆరోగ్యముగ నున్నచో చాల మేలు కలుగును. ధైర్యముగ్లాండునకు చురుకుతనమును కలిగించుటకు మంచి యోగసాధనములు హతయోగమునందు వివరింపబడినవి. జాలంధరబంధమువలన నిట్టి గొప్ప ప్రయోజనము కలుగగలదు. దీర్ఘాయువును, దీర్ఘ యౌవనమును కలుగును.

ఎనిమా పద్ధతివలన చాలవిధములగు లాభములు కలుగునని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. హతయోగమున వరిశరధాతి యను పద్ధతి వివరింపబడినది. నీళ్ళను విస్తారముగా త్రాగి దానిని ఆననముగుండ వదిలివేయవలెను. యోగవిధానము కండరముల వశీకరణముపైన ఆధారపడి యున్నది.

ఆరోగ్యమును బడయుటకును, దానిని కాపాడుకొనుటకును కడుపును నశవరచుకొనుట ముఖ్యకర్తవ్యము. కడుపులో నుండు త్రాడు (ఎరక్టెను)ను విడదీయుటకు యోగమున మధ్యమ నౌళి అను పద్ధతి సూచింపబడినది. ప్రధానమగు నౌళిని వివరించుట చాలకష్టము. దాని నొకరు చేయుచుండగా చూచుట వలననే అది బోధపడును గాని వివరించుటవలన బోధపడదు. కడుపును నశవరచుకొనుటకు ఒడ్డాణబంధము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది.

(నేతి యను యోగవిధానమువలన చెవుడు కుదురును. కనులకు అడ్డుతమగు మేలు కలుగును.) దైవభక్తి కలుగుటకు

బాహ్యంతర శౌచము ముఖ్యాంగమని తెలుపబడెను. మనకు ప్రాణశక్తి నొసగునట్టి గాలి నాసికారంధ్రములగుండున పోవుచుండును. కావున నాసికారంధ్రములు చాల పరిశుభ్రముగ నుండవలెను. నేతి యను యోగక్రియవలన ముక్కులు చాల పరిశుభ్రమగును. మురికి ధూళి, చెత్త, మున్నగు వాటిపైని ప్రసరించినచో మలయమారుతము కూడ చాల హానికరమే యగును. ముక్కురంధ్రములు మురికిగా నున్నచో మిక్కిలి ఆరోగ్యకరమగు ప్రదేశమునకు పోయి అతి నిర్మలముగు గాలిని పీల్చిన గూడ నది ముక్కు రంధ్రములలోనికి పోగానే పషమయ మగును. అందువలన ఆరోగ్యము మరింత చెడిపోవును కాని గాగుపడదు. ఇందులకు జలనేతి, సిద్ధకల్ప ధౌతి మున్నగు పద్ధతులు యోగశాస్త్రమున వివరింపబడి యున్నవి. పాశ్చాత్యులు ద్రావకముతో ముక్కులను కడుగుచున్నారు. గ్రానకములు ప్రమాదకరమైనవి.

పాశ్చాత్యవైద్యమున ఎనీమా చేయుచున్నారు. ఆసనము గుండ పేవులలోనికి నీటిని ఎక్కించెదరు. దీనినే వస్తియని యోగశాస్త్రమున చెప్పబడినది. ఎనీమాలో గొట్టము సహాయమున ఆసనముగుండ నీరు పేగులలోనికి పోవును. వస్తిక్రియలో కండరములను బిగించుటవలన సహజముగానే నీరు పేగులలోనికి పోవును. ఎనిమావలన నీరు పేగు పైభాగము వరకును పోదు కాని వస్తివలన చాల పైకి పోవును. వస్తిలో పేగులకు చాల కదలిక కలుగును కావున పేగులలో నుండు

మల మంతయును బాగుగా కడలబోతును. కావున పూర్తిగా వెడలిపోవును.

గొంతుక పద్దనుండి పెద్ద ప్రేగువరకును జీర్ణనాళమున్నది. దీనిని పరిశుభ్రపరచుటకు పాశ్చాత్య విధానమునం దెట్టి పద్ధతియు నున్నటుల కనబడదు. యోగశాస్త్రమున నిందులకు వాసాదాతీయపద్ధతి కలదు. నాలుగు వేళ్లు వెడల్పును, 30 అడుగుల పొడుగును గల గుడ్డపేలికను నోటితో మింగి దానిని బాగుగా మెలిపెట్టి మరల పైకి లాగినచో ఈ నాళ ముగోనుండు మురికి యంతయును దాని నంటుకొని వెలికి వచ్చును.

ఇట్టి యోగసాధనములు వందలకొలదిగా నున్నవి. దీనినిబట్టి యోగముయొక్క అధిక్యతను గ్రహించవచ్చును. యోగక్రియలను బాగుగా తెలిసికొని అభ్యసించువారికి మేలు కలుగును. బాగుగా తెలిసికొనక అభ్యసించువారికి కీడు కలుగు చున్నది. వారివలన యోగవిద్యకు చెదాపేరు కూడ కలుగు చున్నది. మంచి యారోగ్యము, తేజస్సు, అధికమగు శక్తి, మనోనైర్మల్యము, అధికమగు మేధాశక్తి మున్నగునవి మనుష్యులకు కలుగును. కావున ముక్తిని బడయగోరువానికి యోగము చాల సహాయకరమైనది.

స్త్రీ పురుష సంబంధము

కాశ్యప యావనమును బడయుటకు మనము యోగ మునకు సంబంధించిన అంతరంగ సాధనలను ఒనగించవలెను.

అనగా సంపూర్ణముగా ఆరోగ్యజీవితమును గడుపవలెను. పళ్ళు, నోరు, నాలుక, చెవి వీటిని శుభ్రపరచుట మొదలు వీర్య ప్లవమును కాపాడుటకు ఉత్తమ సాధనములు మొదలను నాడి కూటమును కాపాడుట వివిధములగు ప్రాణాయామములవలన నవచువ్యసమును బడయనచ్చును. ఇవి చాల సులభమైనవి గనుక మన మందరమును ప్రతిదినమును వాటిని సభ్యసించి వచ్చును. వీటిలో ముక్కును, కళ్లను, శుక్రమును సంబంధించిన సాధనములను ఈ గ్రంథమున తెలుపబోవుచున్నాను, ఇప్పుడు మనము స్త్రీ పురుష సంవర్కమును గురించి తెలిసికొనవలసి యున్నది.

ప్రజలలో ముఖ్యముగా యువజనులలో చాలమంది సరియైనజ్ఞానము లేనందునను సాధనములు తెలియకపోవుట వలనను స్త్రీ పురుష సంవర్కమునకు సంబంధించిన దురవస్థల వలన బాధపడుచున్నారు. వీరికై కొన్ని సులభములగు యోగ సాధనల తెలుపుచున్నాను.

సుఖరోగ నిరోధక సాధనములను మనము తెలిసికొనవలసి యున్నది. (1) నైతిక మానసిక ఆరోగ్యము, (2) బాహ్య గుహ్యేంద్రియములను శుభ్రపరచుట, (3) ఆహారము మితముగ తినుట (4) ఉద్యోగమును కలిగించునట్టి ఆహారములను పానీయములను వర్జించుట, (5) ఆరుబయటను ప్రోద్దుబుచ్చుచుండుట, (6) బట్టలను చాల తక్కువగా ధరించుట వలన గాను వదులుగాను ఉండువాటిని మాత్రమే ధరించుట మున్నగు పెక్కు విషయములను మన మాచరించవలెను.

(1) గుహ్యేంద్రియముల కార్యములను పోత్సహ పరచునట్టినిగా భావింపబడిన కొన్ని పద్ధతుల నవలంబించుట, (2) చన్నీటి స్నానములు, (3) మూత్రద్వారములను కడుగుట, (4) సంభోగమును పూర్తిగా వర్జించుట మున్నగు వాటిని మనము గమనించవలెను. ముద్రలులో వజ్రోలి, ఖేచరి, అశ్వినీ, అను గుహ్యేంద్రియముల శక్తిని కాపాడుటకును, అవి సరిగా పనిచేయునట్లు చూచుటకును అధికముగా శోధింపడును. జననేంద్రియ కండరములను వశపరచుకొనుటకు మూలబంధము చాలమంచిది. (ఆసనములలో గోరక్షాసనము నభ్యసించినచో నిద్రలో వీర్యస్థలనమగుట నిలచిపోవును.) దీని నందరును చాల సులభముగనే వేయవచ్చును. వృషణములను తొడలను కలుపునట్టి కండరములపైని యీ యాసనము పనిచేయును. మూత్రద్వారమునకు సంబంధించిన లోపలి కండరములును, వెలుపలి కండరములును గూడ నిందువలన బాగుగ సాగును. అందువలన కండరముల అంతర్భాగములు సాగుటకును ముడుచుకొనుటకును గల శక్తి చాల అధికమగును. అందువలన రక్తము గూడ బాగుగా ప్రవహించుచుండును.

అంతరంగ జననేంద్రియములు వాచుటవలననో లేక అచట రక్తము పేరుకొనుటవలననో యీ రెంటిలో నేదో యొక కారణమువలననే అనేకులు చాల బాధపడుచుందురు. దీనిని “సెప్ట్యుఅల్ డెబిలిటీ” అందురు. ఆ ప్రాంతమునందలి రక్త నాళములలోని రక్తమును పూర్తిగా వెడలగొట్టవలెను.

అందులకు తల క్రిందుగాను, తొడలు ఎత్తుగాను యుగాడునట్టి ఆసనము వేయవలెను. పిమ్మట కండరములు ఒకసారి ముడుచు కొనుచు మరల విస్తరించుచు నుండుటకు తగిన సాధనమును చేయవలెను. ఇందుకు అశ్వసి ముద్రోపాటు గోరక్షాసన మును గూడ వేయుచుండినచో చాల మేలు కలుగును. ఇట్టి సంభోగసంబంధములగు అక్రమములువలన నష్టపడిన ఆరోగ్యమును మరల బడయగలుగుట కివి సర్వవిధముల సహాయకరము లగును. వీటిని యవసరులు తెలిసికొనవలెను. అందువలన వారికి అత్యధిక నభివృద్ధి కలుగును.

ఆహారమును తియ్యారుచేయుటకు అవసరమైన నిబంధనలు, సరియైన ఆహారమును భుజించుటయందు శ్రద్ధవహించుట, నైతికజీవితము, సత్సంగత్యము, వీటిని ఆసనముల నభ్యసించు వారలు జాగ్రత్తగ గమనించవలసియున్నదని మోగజాత్రమున చెప్పబడియున్నది. ఈనియమములను చదివి నేటి యభ్యాసకులు విస్మయపడుచుందురు. ఏలయన అవి వీరికి అసాధ్యములు ఈ నియమములన్నియు ఆధ్యాత్మికోన్నతికొఱకు నభిలషించు వారలకే ఏర్పాటుచేయబడినవి. మనకు అలవాటయిన ప్రతి విషయములోను- ఇవి దైహిక, మానసిక, నైతికసంబంధమైనవియై యుండవచ్చును- మనము మితత్వమును గమనించ నలసియున్నది. అయితే దురభ్యాసముల క్రింద చెప్పబడిన విషయములను సాధకులు సంపూర్ణముగ త్యజించి తీరవలయును. లేనిచో కింభితయైనను ప్రయోజనము లేకపోవుట సరియేకదా; పైపెచ్చు విపరీతాపకారములు జరుగును. మోగ

వ్యాయామముద్వారా మనము మన శరీరములను చక్కబరచు కొనవలెనని, పునర్జీవము కలిగించుకొనవలెనని మనము యత్నించుచుండ దుర్భ్యాసములవలన మన శరీరములు క్రింగి పోవును; నశించిపోవును. ఆహారము విషయములో ఫలాని ఫలాని పదార్థములు అని తెలుప సగత్యములేదు. మాంస కృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, చక్కెరపదార్థములు, పిండి పదార్థములు, ఖనిజలవణములు, విటమినులు తగిన పాళ్ళలో గల సక్రమాహారము, సులభముగ జీర్ణమయ్యెడి ఆహారమును భుజించుచుండిన చాలును. తిండిబోతులవలె పొట్టనిండ తిన రాదు. ఆకలితీకుటకు తగిన యాహారమును భుజించిన చాలును. అన్నాశయములో సగము ఆహారము, నాల్గవంతు నీకు చాలును. మిగిలిన నాల్గవంతును ఖాళీగా నుంచవలెను. మత్తపదార్థములన్నిటిని త్యజించవలెను. చురుకును కలిగించు కాఫీ, టీ మొదలగు పానీయములనుకూడ విడువవలయును. పొడుము పీల్చుట, చుట్టలు బీడీలు వగైరాలను కాల్చుట, ఎంతమాత్రము తగదు. ఉదయము మొదలు సాయంకాలము లోపున ఎప్పుడైనను యేం గాన సనములను వేయవచ్చును. కాని ఉదయమున లేనగానే హాయిగా, ప్రశాంతముగా నుండును గనుక, అన్నాశయము ప్రేవులు ఖాళీగానుండుట వలనను ఉదయముననే ఆసనములు వేయుట మంచిది. పొట్ట నిండ తిని ఆసనములు వేయరాదు. ఒకనాడు నేను పరిశోధ నార్థమై చిన్న కొబ్బరిముక్కను తిని ఆసనములు వేసితిని. ఆ కొబ్బరిరసము గొంతుకలోనికి వచ్చినది. అంతవరకు పోనేలే.

ప్రాణాయామకాలమున కూడ చిన్న కొబ్బరిముక్కను మ్రింగుటవలన త్రేమపులు వచ్చినవి. అందుచేతనే ఆసనములు వేయుటకు ముందు భుజించరాదు. ఆహారమును తీసికొనిన రెండుగంటల లోపున ఆసనములు వేయరాదు.

ఈ యోగవ్యాయామమున కండలు పెరుగుటకును, చిత్తమును లగ్నముచేయుటకును, ఎట్టి యుపకరణములును అవసరములేదు. ఆసనములనల్ల నే చిత్రైకాగ్రత దానంతట అదే కుదురును. ఆసనములో యోగముద్ర (Pose) కుదరవలెనన్న కొన్నికండరములను కదల్పవలసియున్నది. ఈ కండరచలనము వల్లనే దానంతటదే చిత్రైకాగ్రత కుదురును. యోగాసనములు నేటి శరీరవ్యాయామసాధకములవంటివి కావు; మొండెమును, అనయవములను ఒక సామరస్యసద్ధతిని కదలుపుటకాదు. యోగాసనములు కొన్ని శరీరస్థితులు. శరీరమున కెట్టి యసౌఖ్యము కలుగకుండ దానిని ఒక్కొక్కస్థితిలో కొంతకాల ముంచుటవలన కొన్ని సత్ఫలితములు కలుగును. ఒక ఆసనము వేసి ఎంతయెక్కువకాలమున్న అంత యెక్కువ మేలు కలుగును.

యోగవ్యాయామమువలన నిస్సందేహముగాసామాన్య మానవునకు చక్కని శరీరమేర్పడును. ఈ యోగాసనములు వలన జబ్బులురావు; వచ్చినజబ్బులు నయమగును. 'అజీర్ణము నకును, కాలిక మలబద్ధకమునకును యోగాసనములు అమోఘమైన యాషధము! వీటివలన కాలేయముకూడ చక్కగ పని చేయును. కొన్ని యాసనములవలన గ్రంథులనుండి రసములు చక్కగ స్రవించును. దాన శరీరమందలి వ్యాపారములుచక్కగ

జరుగును. దీనివలన స్థూలకాయములందలి క్రొవ్వుకూడ తగ్గి పోవును. జీవకణసముదాయములుకూడ బాగుపడును. దీర్ఘ వ్యాధులువచ్చి ఆరోగ్యము చెడినప్పుడు యోగాసనములనల్ల శరీరము ఆరోగ్యవంతమగునంత త్వరగా యితర శరీర వ్యాయామము నల్లను ఆరోగ్యము సిద్ధించదు. యథార్థముగా, శరీరము ఎంతబలహీనముగా నున్నప్పటికి, వంట్లో వ్యాధితేకుండా ఉన్నంతకాలము, ఎత్తుకుతగిన శక్తిని, తూకమును సంపాదించుకొనుటకు ఆసనములు వేయవచ్చును. అయితే సాధకుడు తనకు తగిన యాసనములనుబట్టియు, ఒక సర్వాయమే తాను వేయవలసిన ఆసనములబట్టియు ఒక వరుసశ్రమమును ఏర్పాటు చేసికొనవలెను. యోగవ్యాయామము నభ్యసించుటకు జాతి, మత, కుల, లింగాదిభేదము లుండవు. నయస్సుకూడా అడ్డురాదు. యానసపయస్సుగోనే ఆసనములను ప్రారంభించవలెను. ఎనిమిదిసంవత్సరముల వయస్సు దాటిన పిల్లలు కొన్ని యాసనముల వేయవచ్చును. అయితే మొదట్లో పెద్దలు ఆసనములు వేయుచుండగా పిల్లలు జాగ్రత్తగా చూచుచుండవలెను. తరువాత తమంతట తామే ఆసనములను వేయ మొదలిడవలెను. తమకంటె పిల్లలు చక్కగాను, సులువుగాను ఆసనములను వేయుట పెద్దలు చూచి ఆశ్చర్యపడుదురు.

ఎట్టి వ్యాయామములేక 45 సం.ల వయస్సు దాటితే వారు ఆసనములను క్రొత్తగా వేయ ప్రారంభించునపుడు చాల శ్రమ కలుగును. కండరములు, నరములు మొద్దుబారిపోవును. అందుచేత అవి త్వరగా సాగవు. అందుచేత కొంచెము నొప్పి

నుండును. 45 సం॥ వాటిని తరువాత వెన్నెముకకు రబ్బగునకు సాగెడి గుణము పోవును. ఆసనములలో వెన్నెముక ముందుకు వెనుకకు, కుడియెడమలకు వంగుచుండవలెనుకదా. నయస్సు ముదిరినవారి కేది సాధ్యముకాదు. అంతఃపూత్రమున పెద్దలు ఆసనములువేయుట మానివేయరాదు. క్రమక్రమముగా యోగాసనముల నభ్యసించునెడల ఎట్టి యాటంకములైనను కాలక్రమేణ తొలగిపోగలవు.

అయితే యోగమునకు అనన్యమైన స్థితిని పొందుటకు పెద్దవారికి చాలకాలము పట్టును. ఓసికలో నిత్యము ఆసనములువేయువారికి ఆస్థితి నెప్పునిమిద వచ్చితీరును. అందరగా ఉద్రేకముతో ఆసనములువేయుటవల్ల ప్రమాదము సంభవించును. గడువు ఎక్కువగానున్నచో ఒక్కొక్క ఆసనమును అనేక పర్యాయములు ఎక్కువకాలము చొప్పున వేయవచ్చును. గడువులేనిచో ఒక్కొక్క ఆసనమును తక్కువపర్యాయములు తక్కువకాలము వేయవచ్చును. అంతేకాని గడువులేదుకదా యని అసలు మానరాదు. స్త్రీలు ఋతుకాలమునను, గర్భమును ధరించియున్నకాలమునను ఆసనములు వేయరాదు. నీవు పదియాసనముల నెంచుకొని వాటిని ఒకవరుసలో చేయుచున్నచో ఆ యాసనములను, వాటివరుసను ఎన్నడు మార్చరాదు. ప్రతిదినము నీవు యెంచుకొనిన ఆసనములనే అదే వరుసలో వేయుచుండవలెను. దినదినమునకు ఒక్కొక్క ఆసనము యొక్క కాలపరిమితిని పెంచుచుండవలెను. మనస్సులో అంకెలను లెక్కపెట్టుటవల్లను, మంత్రములను చదువుటవల్లను,

ఉచ్చాస్వసనిశ్వాసములను కనిపెట్టుటవల్లను ఆసనముయొక్క కాలపరిమితిని గమనించవచ్చును.

ఆసనాభ్యాసమువలన సాధ్యమైనంత ఎక్కువమేలును పొందదలచువాడు పైవిషయములను జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను. యోగాసనములు వేయువానికి అభ్యాత్మికోన్నతి కలుగుటయే గాక యోగాభ్యాసమందు ఉన్నతస్థితికి గొంపోవు సాధనము కూడ యగును.

యోగాసనములు వేయుతావున నేల చదునుగ నుండవలెను వెలుతురు, గాలి దారాశముగ నుండవలెను. సమీపమున చుట్టుసర్కల వస్తువులేమియు అడ్డుండరాదు. అయితే తన శరీరానయవముల చలనమును గమనించుటకు పెద్దఅడ్డము ఉంచుకొనవచ్చును. తివాచీకాని, రగ్ గాని మెత్తగా నుండునట్లు నేలమీద పరచి దానిమీద పరిశుభ్రమైన ధవళవస్త్రమును పరచి దానిమీద ఆసనములు వేయవచ్చును. ఈ ధవళవస్త్రమును నిత్యము పరిశుభ్రముగ ఉండుచుండవలెను. యోగవ్యాయామమును అభ్యసించు ప్రారంభించుటకు పూర్వము నైద్యునిచేత పరీక్ష జేయించుకొని యెట్టి వ్యాధులు లేనట్లు నిశ్చయముచేసికొనవలెను. శరీరతూకమును, ఛాతి, పొత్తి కడుపు, ఎత్తు వీటికొలతలను తీసికొనవలెను. పక్షమున కొక పర్యాయ మీ కొలతలను తీసికొనుచుండవలెను.

ఎనుబది నాలుగు సనములు కలవని యోగశాస్త్రమున తెలుపబడినది. వీటిని అభ్యసించు యోగి సమాధిద్వారమును తెరచి సిద్ధులను పొందగలడు. అయితే యోగవ్యాయామము

నభ్యసించుటకై కొన్ని యాసనములే వర్పరుపబడినవి. కొన్ని యాసనములలో కూర్చుండవలెను; కొన్నిటిలో వండుకొనవలెను; కొన్నిటిలో నిల్చుండవలెను. వీటిలో ప్రతిమానవుడు కొన్ని యాసనముల నెంచుకొని, వాటిని ఒకనరుసలో నేర్పాటు చేసుకొని, తన శరీరాంగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఒక్కొక్క ఆసనముయొక్క కాలమును, సంఖ్యను తగ్గించుకొనవచ్చును; లేక పెంచుకొనవచ్చును. ఆసనమునకు ఆసనమునకు మధ్య కొంత విరామ ముండవలెను. ఎట్టినొప్పిలేకుండా ఒకనిమిషము నేపు ఒక ఆసనమును వేయగలరాడు క్రమక్రమముగా ఆ యాసనముయొక్క సంఖ్యలను తగ్గించి చివరకు పూర్తిగా తోగిసి పుచ్చి ఆ యాసనమును ఎక్కువకాలము వేయవచ్చును. ఆంగ్యవంతునకు ఈ క్రింది యాసనములు మంచివి.

ఆసనము పేరు

ఆసనమువేయు హేచ్చు కాలపరిమితి

♦ శీర్షాసనము	6 నిమిషములు
♦ భుజంగాసనము	4 „
అర్ధశలభాసనము	2 „
శలభాసనము	1/2
ధనురాసనము	2 „
హలాసనము	1 „
♦ సర్వాంగాసనము	3 „
♦ మత్స్యాసనము	2 „
విపరీతకరణి	3 „
♦ పశ్చిమాత్తాసనము	4 „

ఆసనము పేరు ఆసనము వేయు హేచ్చు కాలపరిమితి

అర్ధనుత్యేంద్రాసనము	1 నిమిషములు
యోగముద్ర	2 "
♦ ఉడ్డియాన	2 "
నాళిక్రియ	2 "
♦ శవాసనము	6 "
పద్మాసనము	10 "
సిద్ధాసనము	5 "

ఇన్ని యాసనములను వేయుటకు కాలము చాలనిచో చుక్కలు పెట్టిన యాసనములను వేయవచ్చును.

గ మ ని క

తెల్లవారగట్ట లేచి ఆసనములు వేయుటకు ప్రయత్నించు నప్పుడు “ఈ దినమున ఆసనములు వేయకపోతే నేమి ? ఈ శ్రమ యెందుకు ? రేపు ఆసనములు వేయవచ్చునులే” అని బుద్ధి పుట్టుచుండును. ఆసనములు వేయుచుండగా త్వరగా పూర్తిచేయవలెనని బుద్ధిపుట్టును. ఆత్మీయుడా ! ఈ భావములు నీవి కావు. ఇవి శరీరముయొక్క కొరికలు. నీవు వేరు, నీ శరీరము వేరు. కష్టపడకుండ నుఖముగ నుండవలెనని శరీరము కోరుచుండును. అది దాని లక్షణము. అంతేకాని నీ కవ కారము చేయవలెనని దాని యుద్దేశముకాదు. ఈ విషయమును నీవు చక్కగ గుర్తించి శరీరమును నీ స్వాధీనమున నుంచుకొనవలెను నీ శరీరము నీకు లొంగి యుండవలెను కాని నీవు దానికి లొంగియుండరాదు. నీ నధిరోహించు గుఱ్ఱము నీకు లొంగి

యుండక దాని యిచ్చవచ్చినట్లు పోనిచ్చినయెడల నిన్ను క్రింద పడవేయును. నీ అభిప్రాయమునకు భిన్నముగ బోవును. గుఱ్ఱము నీకు లోబడియుండునో, నీ యిచ్చవచ్చినట్లు నడిపించ వచ్చును. దానివలన నీకు అవకారము జరుగదు. కావున గుఱ్ఱమువలె నీ శరీరమును నీ యధీనమున నుంచుకొనుము. సోమరివి అవవద్దు. అప్పుడే నీకు యోగవ్యాయామమందు సత్ఫలితము సిద్ధించ గలదు.

ప్రకరణము-2

మానవశరీరము

మూకం కరోతి వాచాలం

పజ్ఞం లఙ్ఘయతే గిరిమ్ ।

యత్క్రూపా త మహం వంగే

పరమానంద మాధనమ్॥

ఎవరి కృపవలన మూగవాళ్ళు మాట్లాడ గలరో, కుంటి వారు పర్వతము నధిరోహించ గలరో అట్టి మాధవునకు పరమానందముతో నమస్కరించు చున్నాను.

“యోగాసనము” లనెడి ఈ నాగ్రంథమును నా యాత్మీయులెల్లరకు నేను పరమానందముతో నందజేయు చున్నాను. ఇందు ప్రతి యాసనమును చక్కగ వివరించితిని. ఇందు చెప్పిన చొప్పున నభ్యసించు వారలకు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు పెంపొంద గలవు.

ఈ యాసనములను మహాత్ములు యోగాసనములనిరి. యోగమన నేమో నా “యద్భుత కుండలీని”లో వర్ణించితిని. ఆధ్యాత్మిక మార్గమున బోవు యోగసాధకులకు స్థూలశరీరమును ఆరోగ్యముగ నుంచుకొనుట అగత్యమై యున్నది. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఆసనము అవసరము. ఈ యాసనములు యోగ మార్గమున ప్రథమ సోపానములై యున్నవి. అందుచేతనే వీటిని యోగాసనములని మహాత్ములు చెప్పియుండిరి. యోగమార్గమున కుండలీనిని లేపుటకు ప్రాణాయామము, ఆసనములు, బంధములు, ముద్రలు అవసరమై యున్నవని నా “యద్భుతకుండలీని” లో వ్రాసియుంటిని. స్థూలశరీరశుద్ధికి బహిశ్శుద్ధి ఎంత యవసరమో అంతశ్శుద్ధికూడ అంత అవసరమనియు అందుకు ధౌతి, నౌలి, నేతి మొదలగు క్రియలు అవసరమనియు కూడ వ్రాసియుంటిని. అందుచేత ధౌతి, నౌలి, నేతి మొదలగు క్రియలున్నా, బంధములు, ముద్రలు మొదలగునవి ఆసనములు కాకపోయినను వాటిని కూడ ఇందు వివరించినాను.

ఈ యోగాసనములు కూడ చాల ప్రమాదకరమైనవి. వీటిని అభ్యసించునప్పుడు కడు జాగ్రత్తగ నుండవలెను. శీర్షాసనమును ఎక్కువకాలము వేసినను, ఈ యాసనమును వేసిన తక్షణము చన్నీటి స్నానము చేసినను మరణము సంభవించునని పైనవ్రాసి యుంటిని. ఈ విధముగ జేసి ఒక విద్యార్థి మరణించెనట. నేను చిరకాలమునుండి ఆసనములను వేయుచుండియు, ఒకప్పుడు అజాగ్రత్తగ శీర్షాసనమును వేయగా మెడయందలి

నరములు బెణికి రెండు మాసములు నరకు మెడ పక్కలకు కదలక (పైకి కిందకు మాత్రము కదలు చుండెడిది.) చాల బాధపడితిని. అందుచేత ఆసనముల నభ్యసించునారు మాత్రము కడు జాగ్రత్తగా నుండవలెనని హెచ్చరించుచున్నాను. అయితే జాగ్రత్తగా నభ్యసించుచో నితరుల సహాయ మక్కరలేదనియు, ఎవరంతట వారే అభ్యసించ నచ్చుననియు మాత్రము చెప్పుచున్నాను.

ఆసనములను గుఱించి తెలిసికొనుటకుముందు మాసన శరీరమును గుఱించి తెలిసికొనుట అవసరమైయున్నది. అందు చేత ఈ నాగ్రంథమున శరీరశాస్త్రమును గుఱించికూడ మనకు అవసరమైనంతమట్టుకు ఈ నాగ్రంథమున తెలుపుచున్నాను. ఈ శరీరమును ముఖ్యముగ రెండుభాగములుగ జేయవచ్చును. అవి మొండెము, శిరస్సు. మొండెమునకు పైభాగమున రెండు చేతులున్నా, కిందిభాగమున రెండు కాళ్ళున్నా కలవు. శరీరమున ఎముకలు చాలగట్టిగనుండును. వీటికోసే అస్థిసంజర మేర్పడుచున్నది. ఇవి లేనిచో శరీరమునకు ఆకారముండక అది ఒక ముద్దవలె నుండును. ఎముకలకు అంటుకొని యున్న మాంసపు కండరములను అవి నిలుపుచున్నవి.

అతిసున్నితమున్నూ, అతి ముఖ్యమున్నూ అయిన కొన్ని అసయనములను అవి కాపాడు చున్నవి. పుర్రోలోని మెదడు, వెన్నెముకలోని వెన్నుబాము, ప్రక్కయెముకలలోని గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఇత్యాదులు ఎముకలచే రక్షింప బడుచున్నవి. ముఖ్యావయవములగు అన్నాశయము, ప్రేవులు,

వృక్వకము, పితృశయము, మూత్రపిండములు మొదలయినవి కడుపులో కలవు. ఈ ఉదరములోని అవయవములను కాపాడు చున్న కండరములు ఒక గోడగా నేర్పడి యెండు కొనలందును ఎముకలకు తగిలింప బడినవి. అందుచేత ఎముకలు ఏవిధముగ శరీరమందలి ముఖ్యవయవము లన్నిటిని బాగ్గితగ కాపాడు చున్నది శిలీసికొంటిని. అస్థిపంజరమందలి ఎత్తుపల్లము లన్ని టిని క్రొవ్వు, మాంసము సమమట్టముగ జేయుచున్నవి. ఇంకను ఏమాత్రమైనను గిగకుతన మున్నచో ఆలోటును నున్నని చర్మము తీర్చివేయుచునది.

క ణ ము.

అందుచేత ఎముకలు, కండరములు, మెదడు, వృక్వకము, పితృశయము, చర్మము మొదలగు భాగములతో మనశరీరము కూడుకొని యున్నదని మనకు శిలీయును. ఆత్మ స్థూలశరీరమును త్యజించినప్పుడు ఈ భాగములన్నియు నశించిపోవుట మనము చూచుచున్నాము. అయితే సజీవముతోనున్నవారిలో కూడా ఈ భాగములన్నియు ప్రాణముతో కూడుకొని యుండవలసిన అగత్యములేదు. వాటిలో కొన్ని అవయవములకు వ్యాధి సంభవించి అవి క్షీణించియుండ మిగిలిన శరీరమంతయు ఆరోగ్య ముగ నుండవచ్చును. అందుచేత మనకు తేలుచున్న దేమనగా శరీరమందలి ప్రతిభాగమునకు గల ప్రాణమునకు శరీరమంతటి యొక్క ప్రాణమునకు సంబంధము గలదు. అంతేకాకుండా శరీరమంతయు నిర్జీవ మగునప్పుడు ఒక్కొక్కభాగము కూడ నిర్జీవమగును. అంతేకాదు. శరీరమంతయు సజీవముగ నున్నను

ఒక్కొక్క భాగము నిర్జీవముగ నుండవచ్చును. ఒకనివ్రేలు కాలిన దనుకొనుడు. అప్పు డేమి జరిగినది? ఆ కాలిన భాగ మంతయు నిర్జీవమైన దన్నమాట. ఈ కాలిన భాగమును తీసినయెడల ఆస్థానే క్రొత్తమాంసము, చర్మము సజీవముతో నున్నవి ఏర్పడుచున్నట్లు తెలియగలదు.

శరీర మంతటియొక్క పాణముతోను సంబంధముకలిగి, తిరిగి తనంతటతాను సజీవము కలదిగ నున్న భాగ మేది? దేనినే కణ మందుము. మన శరీరమంతయు అనేక కణములతో నిండి యున్నది. మనశరీరమే కాదు ప్రతివస్తువు ఇనుము, కర్ర, బంగారము మొదలైన వన్నియు, - కణములతో నిర్మింపబడి యున్నవి. మన శరీరమందలి కణము లన్నియు ఒకదానికొకటి అంటుకొని లేవు. కణమునకు కణమునకు మధ్య ఖాళీ కలదు. ఈ కణములకు జీవము కలదు. ఇవి సదా మనశరీరమునుండి బయటకు పోవుచు, బయట నుండు కణములు మనశరీరమందు ప్రవేశించుచుండును. మీరు ఆశ్చర్యపడుదురేమో? మన శరీరమందలి కణములు మన చుట్టుప్రక్కల నున్నవారి శరీరము లలో బ్రవేశించుచు వారి శరీరము లందలి కణములు మన శరీరమందు ప్రవేశించుచుండును. మన శరీరమందలి జీవకణము లలో కొన్ని నిర్జీవము లగుచుండగా వాటి స్థానే నూతన జీవ కణములు జేరుచుండును. ఈ కణములను ఆంగ్లమున ‘సెల్స్’ అందురు. ఈ కణ సముదాయములను టిస్యూలందురు. ఒక సంఘముయొక్క జీవితమునకును అందలి ఒక్కొక్కవ్యక్తి జీవితమునకు సంబంధము కలిగియుండ, తిరిగి ఒక్కొక్కవ్యక్తి

యొక్క జీవితము వేరైయున్నది. ఈ యుపమానమే కణము లకుకూడ నిన్వయించును. ఒక కణముయొక్క ప్రాణమునకు శరీరమంతటియొక్క ప్రాణమునకు సంబంధముండగా, తిరిగి ఆకణముయొక్క ప్రాణమునకు ప్రత్యేకత కలదు. మన శరీరము పనిచేయుచుండగా క్షీణించిపోవునవి ఈ కణములే. శరీరము విశ్రాంతిని తీసికొనునప్పుడు తిరిగి కణములే పునరుద్ధరింపబడు చుండును. మన యాహారపానీయముల వల్ల పోషింపబడేవి కూడా ఈ కణములే మనశరీరము ఊపిరిని పీల్చేటప్పుడుకూడ ప్రాణవాయువును అందుకొనేవి ఈ కణములే.

ఈ మానవశరీర నిర్మాణమును, అది చేయు పనినిగురించి మనము తెలిసికొనవలయునన్న కణములను గురించి తెలిసి కొనవలసి యున్నది.

కణములు అతिसూక్ష్మమైనవి. అయితే అవి శరీరమందలి ప్రతి భాగమందు దట్టముగ నున్నవి. సీమసున్నపు కణికితో బోర్డుమీద వ్రాసేటప్పుడు చిన్న నలుసులు క్రిందపడును. ఇట్టి నలుసు లనేకములు కలిసి ఒక సీమ సున్నపు కణిక అయినట్లే, అనేక కణములతో మానవ శరీర మేర్పడినది. వీటి పరిమాణ ములోచాలా భేదము కలదు. అతి చిన్న కణములు ఒకఘనమిల్లి మీటరు స్థలములో లక్షలాది ఉండును. ఆ స్థలములోనే అతి పెద్ద కణములు పెయ్యికంటె ఎక్కువ యుండును. ఘనమిల్లి మీటరు పరిమాణముగల ఒక చిన్న రక్తపు బిందువులో 50,00,000 కణములకు పైగా వుండును.

కణములు ‘ప్రోటోప్లాజమ్’ అనే సదార్థముతో నిర్మితమైనవి. అది గుడ్డులోని తెల్లని సదార్థమువలె నుండును. ఇదే జీవమున కాధారము. ఈ ప్రోటోప్లాజమ్ కు మించిన జీవము లేదని జీవశాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నారు. ఈ ప్రోటోప్లాజమ్ వల్లనే కణము ప్రత్యేకముగ ఉండగలుగుచున్నది. అందువల్లనే సజీవముతో నుండగలుగుచున్నది. ఆహారమును తీసికొన గలుగుచున్నది. పెరుగగలుగుచున్నది. తనవంటి యితరకణములను కూడ సృష్టించగలుగుచున్నది.

కణముల ఉత్పత్తివిధానము ఆశ్చర్యకరముగ నుండును. ఒక్కొక్క కణము మధ్య నూక్లియస్ అనునది కలదు. ఈ నూక్లియస్ కణమునకు ఆత్మయని చెప్పవచ్చును. అందుచేత కణ ఉత్పత్తికి పూర్వము నూక్లియస్ రెండు భాగములుగ విడిపోవును. రెండును విడి విడిగా పనిచేయుచు, రెండును రెండు సంపూర్ణ కణము లగును. అప్పుడవి విడిపోవును. ఆ రెండింటిలో ఒక్కొక్కటి తిరిగి రెండేసియగును. ఈ విధముగ కణముల సంఖ్య వృద్ధి యగుచుండును. ఈ వృద్ధి నయమగుచున్న గాయముతో స్పృష్టముగ కనిపించును. గాయములవద్ద ప్రతి దినము అనేక కణములు తయారగు చుండును.

కణములన్నియు ప్రోటోప్లాజమ్ తో తయారైనప్పటికి, అవియుండు అవయవములను బట్టి రూపమున మారుచుండును. గ్రంథులలోని కణములు ఘనరూపమున నుండును. కండరములలోని కణములు కదురువలె నుండును. ఇట్లే తదితర

అవయవములలోని కణముల రూపములు వేరు వేరుగ నుండును.

కణసముదాయమును టిస్యూలందురని పైన వ్రాసి యుంటిని. కొన్ని టిస్యూలలోని కణములు నారవలె ఉండును. ఈ టిస్యూలలోకూడ ఒక్కొక్క టిస్యూకు ప్రత్యేక ఆకారము, కర్తవ్యము కలవు. శరీరమందలి అవయవా లన్నియు టిస్యూలతో నిర్మింపబడినవి. ఆయా అవయవములను బట్టి టిస్యూల పనికూడ నూరును. కండరములు ముడుచుకొను స్వభావము కలవి. అందుచేత పనిచేయవలసి వచ్చినప్పుడెల్ల ఈ కండరములలోని టిస్యూలు ముడుచుకొను చుండును. గ్రంథులలోని టిస్యూలు రసములను స్రవించుచుండును. ఈ విధముగ టిస్యూలయొక్క పనులు కూడ వేరేరు.

కొన్ని కణములు కలిసి టిస్యూలగును. ఆయా అవయవములను వట్టి అందలి టిస్యూల కర్తవ్యములు కూడ వేర్వేరు అని తెలుసుకున్నాము. అయితే దేనివలన ఈ కణములు జీవించుచు పనిచేయుచున్నవి ? కణములు పని చేయుకొలది అరిగి క్షీణించుచుండును. వీటిని పునరుద్ధించునది యెద్ది? మన యాహారమే పునరుద్ధరించుచున్నది. ప్రాణవాయువు నీరు ప్రోటీనులు, కొవ్వులు, పంచదార, లవణములు వీటిరూపములలో ప్రతికణమునకు పోషణ లభించుచున్నది. ఈ పోషణ మనము పీల్చు గాలివల్లను, త్రాగు పానీయములవల్లను, భుజించు యాహారమువల్లను కలుగుచున్నది. ఈ పోషణవల్లనే కణములు ప్రోటోప్లాజమ్ను తయారు చేయుచున్నవి. ఈ

పోటోప్లాజమ్ వల్లనే అవి జీవించుచున్నవి, పని చేయుచున్నవి. సంఖ్యయందు వృద్ధియగుచున్నవి.

ప్రతికణము పోషింపబడుటకున్నూ, పోషక పదార్థములు మన యాహార పానీయముల నుండియు, గాలినుండియు తయారగుటకున్నూ ఎట్టి యేర్పాట్లు శరీరమున చేయబడినది తెలిసి కొందము.

మానవుల సామాన్య జీవితమువలన ఆరోగ్యము ఎట్లు చెడుచున్నది, ఆసనములవలన అనారోగ్యముపోయి ఆరోగ్యము ఎట్లు కలుగుచున్నది తెలుపటయే ఈ గ్రంథమును వ్రాయుటలో నా ముఖ్యద్దేశము. ఈ యోగన్యాయామము మన భారత దేశములోనేకాక పాశ్చాత్య దేశములలోకూడ ముఖ్యముగ నాగరిక ప్రపంచమున అభివృద్ధి యగుచున్నట్లుపైన వ్రాసియుంటిని. అయితే నేటి విద్యావంతులగు స్త్రీ పురుషులు ప్రతిదానికి ఎందుకు? ఎట్లు? అని ప్రశ్నలు వేయుచుందురు. ఈ ప్రశ్నలకు సరియైన జవాబులు చెప్పిననే వా రంగీకరించుదురు. లేనిచో వా రంగీకరించరు. శాస్త్రయుక్తముగ సహేతుకముగ చెప్పి నే వా రంగీకరించుదురు. అందుచేత శరీర శాస్త్రమును కూడ బోధించుచు, శరీరమందలి వివిధభాగములకు ఆసనముల వలన ఎట్టిఫలితములు లభించినదియు జాగ్రత్తగ తెలిపియుంటిని. నేటివిద్యావంతులు ఇందలి విషయములను చక్కగ గ్రహించి అంగీకరించెదరని భావించుచున్నాను. ఆసనము లను సృష్టించినటువంటి యోగులకు కూడ శరీరశాస్త్రము తెలియక పోలేదు. అయితే నేటి శాస్త్రజ్ఞులు శరీరమును భేదించి విషయములను

గ్రహించుచుండ యోగులు తమ దివ్యదృష్టివలన తెలిసికొనిరి. నేటి శాస్త్రజ్ఞులు సొరపడుట కవకాశము కలదు. వారు యథార్థమునే తెలిసి కొనిరి. యోగులు తమ శరీరముల మీదనే ప్రయోగముల గావించుచుందురు.

ఆసనములను సరిగ వేసినయెడలనే శరీరమునకు ప్రాణ శక్తి, చురుకు, దీర్ఘాయువు, చిరకాల యశావసము, లభించును. న్యుశ్యువునుకూడ జయించవచ్చును. గ్రంథములోని బొమ్మలను చూచి ఆసనములను వేయవచ్చునుకాని ఒక సర్వాయము అనుభవజ్ఞులయెదుట నేర్చుకొనుట మంచిది. అనుభవజ్ఞులు లభించనిచో జాగ్రత్తగ ఎవరంతటవారే ఇంటివద్ద అభ్యసించవచ్చును.

పరమాత్ముని తెలిసికొనుటకు, చిత్తమును కట్టిపెట్టుటకు తగిన స్థితిలో ఆసనములు శరీరమును ఉంచును. ఇది యాసనములయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. ఆసనములు శక్తిని కాపాడును. శక్తి యితర యోగసాధనల కుపకరించుచున్నది. ఈశక్తివల్లనే మనము నిశ్చయించుకొను విషయమునందే-అది ఆధ్యాత్మికము లేక భౌతికము అయి ఉండవచ్చును-చిత్తమును నిలుప వీలగుచున్నది. భౌతికవాదులకు ఆధ్యాత్మిక విషయములందు నమ్మిక లేకపోయినను ఆసనములవలన వారుకూడ మేలునుపొందగలరు. వారి భౌతికజీవితమునకు తగునట్లుగా వారి స్థూలశరీరములు ఆసనములు వలన ఆరోగ్యముగ నుండును. దానివలన వారికి వ్యాధులు రావు. పచ్చిన వ్యాధులకు తట్టుకోగలరు. ఈ మాత్రపు మేలైనను వారికి కలుగును. అయితే అన్నిటికంటె

వారికి కలిగెడి మహాపకార మేమన వారి మనస్సు ఆరోగ్యముగ నుండును. శరీరము ఆరోగ్యముగ నున్నయెడల మనస్సు కూడ ఆరోగ్యముగ నుండునన్న సంగతి మనమెల్లరకు తెలిసిన విషయమేకదా. పాశ్చాత్య వ్యాయామముల వలన కండలు పెరిగినట్లు, యోగ వ్యాయామము వలన పెరుగవు. యోగ వ్యాయామము వలన ఆరోగ్యము, శక్తి ముఖ్యముగ మొండెము యొక్క కండరములకును, అంశలి వినిధానయములకును.. అన్నాశయము, ఊపిరితిత్తులు, ప్రేగులు, హృదయము మొదలైనవి-కలుగును. పాశ్చాత్య వ్యాయామమునకును యోగ వ్యాయామమునకును గల వ్యత్యాసమే యిది. పాశ్చాత్య వ్యాయామము వలన శరీరము యొక్క పై భాగము శక్తివంతమగును. యోగ వ్యాయామమువలన శరీరముయొక్క- అోపలి భాగము, నాడీమండలము శక్తివంతము లగును. తక్కువ కాలము తక్కువ శక్తిని వినియోగించుట ద్వారా ఈ మేలు కలుగుచున్నది.

యోగశాస్త్రము ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినది. ఈ శాస్త్రమనిన ఋషులకు అధికప్రీతి. యోగ శాస్త్రమందలి సత్యములను తెలిసికొనవలయునన్న స్వయముగ యోగసాధన చేసి అనుభవముద్వారా తెలిసికొనవలసినదే.

ఈ శరీరమున మూడు భాగములు కలవని యోగ శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. అవి-

1. ఎముకలు, కండరములు, రక్తనాళములు, కణములు మొదలగువాటితో కూడుకొన్నదై మన స్థూలదృష్టికి కనిపించుచున్న స్థూల శరీరము.

2. నాడులద్వారా పనిచేయు రాగభావాదులతో గూడుకొనిన శరీరము. దీనిని కామమయ శరీర మనవచ్చును.

3. మెదడు నాడులద్వారా సంకల్పరూపమున పని జేయు శరీరము. దీనిని మనోమయ శరీర మనవచ్చును.

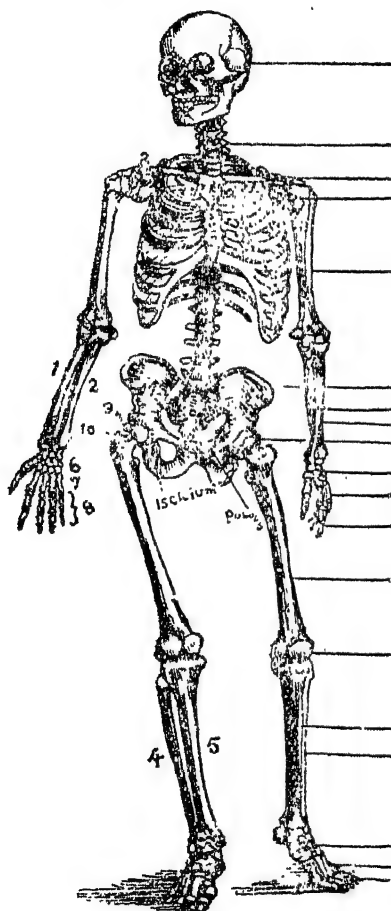
ఇప్పుడు మనము గ్రహించవలసిన దేమన మన రాగ ములకు భావములకు నాడులు స్థానములై యున్నవి. ఇవి కని పించవు కాని శక్తి రూపమున పనిచేయుచున్నవి. దీనినే యోగులు ప్రాణశక్తి, విశ్వశక్తి యుగదురు.

ఇప్పుడు స్థూలశరీరమును గురించి తెలిసి కొందము.

ఎ ము క లు 206.

పెద్దవారి శరీరమందు షుమారు 200 ఎముకలు కలవు. ఏటితో గూడుకొనియున్న దానినే అస్తిపంజర మను చున్నాము. మన శరీరమందలి మెత్తటి పదార్థమునంతను ఈ అస్తిపంజరము నిలుపుచున్నది. ఇది లేనిచో శరీరమంతయు ఒక ముద్దసలె పడియుండడిది. దీనివల్లనే శరీరమునకు ఆకార మేర్పడుచున్నది. ఒక మొండమునందే కాక తల, చేతులు, కాళ్ళు, వ్రేళ్ళయందుకూడ నెముకలు కలవు. కొన్ని యెము కలు కీళ్ళచే బంధింపబడినవి. ఈ కీళ్ళకదలికకుకూడ ఒక మితము కలదు. ఈ కదలిక కండరములవలన కలుగుచున్నది. ఈ కండరములు రెండు యెముకలను కలిపి పట్టియుంచుచున్నవను విషయము మీకు తెలిసినదే. ఈ కండరములే లేనిచోచేతులను, కాళ్ళను జాచలేము, ముడువలేము. ఈ యెముకలుకూడ కీళ్ళ

వద్ద అరిగిపోకుండా సాఫీగా కదులుటకు ఎముకలమధ్య కార్టిలెజి అనే మెత్తని పదార్థము కలదు. అంతే కాకుండా కీళ్ళవద్ద ఒక



1-వ పటము

విధమైన ద్రవపదార్థ మూరు చుండును. ఇది లూబ్రికేటింగ్ ఆయిలు వలె పని చేయును.

ఆయితే ఆసక కీళ్ళను కలిగి చిత్రముగ కనిపించుచు ఆశ్చర్యమును గొల్పునది వెన్నెముక. ఈ వెన్నెముక యందు 32 ముక్కలు కలవు. వీటిని మెన్నుపూస లందురు. ఇందు ఏడు పూసలు మెడయందుకలవు. వీటిని మెడపూస లందురు. తరువాతి పండ్రెండు వెన్ను పూస లనబడును. తరువాతి యైదింటిని నడుము పూస లందురు. చివరి పూస లన్నియు కలిసి ఒక యెముక వలె కనిపించును. వీటిని ముడ్డిపూస లందురు.

ఈ వెన్నుపూసలు ఒకదానిమీద నొకటి పేర్చబడినవి. వీటికి సగముసగము కదలు కీళ్ళు కలవు. ఇవి ఒకదానిలో నొకటి యిమిడి యుండును. ఒక పూస పైదానిలోను క్రింది దానిలోనుగూడ అమరి యుండును. పూసకుపూసకు మధ్య మెత్తని దిండువంటి పదార్థము కలదు. ఇది కుషను వలె నువచయోగించును. వీటిని కార్టిలేజస్ అందురు. వీనివలన వెన్నుపూసలు స్వేచ్ఛగ కదలుచుండును. వెన్నెకములోని 26 వెన్నుపూసలను దిట్టమైన సరములు (లిగమెంటు) కలిసియుండునట్లు బంధించుచున్నవి. ప్రతి వెన్నుపూసకు మధ్య రంధ్రము కలదు. వెన్నుపూసమీద వెన్నుపూస ఉండుటచేత ఈ వెన్నుపూసలన్నింటి రంధ్రములు కలిసి ఒక కాలువగ నేర్పడినవి. ఈ కాలువలో వెన్నెముక పొడవున ఒక నాడి కలదు. ఇది వెన్నుశాము అని శరీరశాస్త్రములోను సుషుమ్నా అని యోగశాస్త్రములోను చెప్పబడుచున్నది.



చాలాదిట్టమైన కండరములు వెన్నెముక చుట్టు నుండి, అది అన్నిదిక్కులవైపు కదలునట్లు చేయుచున్నది. అనగా వెన్నెముక కుడివైపుకు, ఎడమవైపుకు, ముందుకు, వెనుకకుగూడ వంగ గలదు. ప్రతిరెండు 2వ పటము

వెన్నుపూసలనుండి 31 జతల వెన్నెముకకు సంబంధించిన నాడులు (స్పైనల్ నర్వుస్) బయలు దేరి శరీరముయొక్క వేర్వేరు భాగములకు వ్యాపించియున్నవి.

కం డ ర ము లు

కండరములు 500కు పైగా నున్నవి. వీటిని సామూహ్యముగా మాంసము అనుచున్నాము. అవి అస్తిసంజరమును కప్పియుండుటయేగాక, శరీరముయొక్క లోపలిభాగమునకూడ ఉన్నవి. మనము సజీవులమైయున్నంతవరకును మనదేహములను నిలువబెట్టుకొని, అవయవములను కదల్చుకొనగలిగియుండుము. కాని ప్రాణముపోయినతరువాత శరీరములు కట్టెలనలెనయి యేమియు చలింపకపోవును. ఇట్టిచలనములకు మూలాధారములు ఎముకలు. అయినను అవి తమంతట తాము కదలలేవు. ఈ యెముకలనంటియుండు కండరములు వీనిని కదల్చుచుండును. మన శరీరమందు కండరములు లేనియడల మనచేతులను, కాళ్ళను, కదల్చలేక పోవుటయేగాక, ఆహారమును నమిలి మ్రింగుటకును, మ్రింగిన యాహారమును జీర్ణించుకొనుటకును, రక్తము శరీరమందు ప్రసరింపజేయుటకును, గాలిని పీల్చుకొనుటకును, మాటలాడుటకునుకూడ శక్తి లేనివారమగుదుము. ఈ పనులను మనుజునియందు ప్రాణమున్నంతవరకు కండరములు చేయగలవుగాని తరువాత చేయజాలవు. కండరములు దారపు కండెలవలె మధ్య లావుగాను, చివరలందు గున్నముగాను ఉండును. కండరములలో నారవంటి పదార్థముండును. మాంస పదార్థముతో జేయబడిన కంటికగపడని యతినూత్నములగు

సన్నిధి దారములు కట్టలుగా నేర్పడ, ఇట్టికట్టలు అనేకములు కూడి త్రాళ్ళవలె నల్లుకొని కండరములుగా నేర్పడును. అన్ని



రీ-న పటము

పంజరమునకు సంబంధించిన కండరములు పైన చెప్పిన త్రాడువంటి నారలతో చేయబడినవి. ఈ నారలు చిన్నవిగాను, సాగునట్టి గుణముకలవిగాను ఉండును. సన్నిధి దారముల కట్టలను ఒకదానితో నొకటి యతికియుండు యుల్లి పొరవంటి త్వచ (Connective tissue)యు నుండును. ఈత్వచ కండరముల యందే అంతరించక బైటకు వచ్చి, రెండు కొనలయందును బలిష్ఠములైన గట్టి త్రాళ్ళవలె నేర్పడును. ఈ త్రాళ్ళకే స్నాయువులు, లేక కండరబంధనములు (Tendons) అనిపేరు. ఈకండరబంధనములు కండరములను ఎముకలతో కట్టుచున్నవి. ఇవి

మిక్కిలి దృఢముగాను, బలముగాను ఉండుటవల్ల ఎంతలాగినను తెగనేరవు. కొన్ని కండరముల కీబంధనములుండవు. అట్టి కండరములు ఎముకలతో తమంతట తామే యతుకుకొని యుండును.

పైనచెప్పిన 500 కండరములలోను కొన్ని సన్నముగను, కొన్ని లావుగను, కొన్ని చిన్నవిగను, కొన్ని పెద్దవిగను, కొన్ని గుండ్రముగను, కొన్ని నలుచదరముగను, అనేకవిధములగు రూపములను కలిగియుండును. అనియే మనశరీరమందు ఎత్తుగాను, మృదువుగాను ఉండి అనయనములకు అందము నిచ్చుచుండును.

అన్నాశయము, పేవులు మొదలైనవాటి కండరములు కణములతో నిర్మింపబడినవి. కండరము పనిచేయునప్పుడు చారములు, కణములు ముకుళించుకొని చిన్నవగును. చారములతో నిర్మింపబడిన కండరము పనిచేయునప్పుడు అదిచిన్నది యగుటయేగాక మధ్యలావును. ఇట్టివి దండలో కనిపించును. ముంజేతిని మోచేతినద వంచుటకు ఈ దండలోని కండరమే కారణము. కుడిచేయిని జూచి దండమీద ఎడమచేతినిఉంచుము. ముంజేతిని మోచేతినదవంచుము. అప్పుడు దండయందలి కండరము ఉబ్బుట చేతికి స్పష్టముగా తెలియును.

అస్తిపంజరమున కప్పియున్న కండరములవలననే శరీరమందలి కదలికలు అన్నియు కలుగుచున్నవి. మనము సంకల్పించినకాని ఈ కండరములు కదలనేరవు. అందుచేత వీటిని స్వేచ్ఛా (Voluntary) కండరము లందురు. మనము నడచునప్పుడును, వ్రాయునప్పుడును, మాటలాడునప్పుడును, సంగీతమును పాడునప్పుడును చలించు కండరము లివియే. రెండవ రకము కండరములు కలవు. వీటిని అనిచ్ఛా (Involuntary) కండరము లందురు. ఇవి మనసంకల్పము లేకుండనే స్వేచ్ఛగా వర్తించుచుండును. ఇవి జీర్ణాశయము, గుండెకాయ, పేవులు

మొదలగు లోపలి యనయవములయందుండటవల్ల మనము నిద్రించుచున్నను, ఇతరకార్యములలో మునిగియున్నను, ఇవి విరామములేక సదా సనిచేయుచుండును. ధమనులగోడలుకూడ అనిచ్చా కండరములతో నిర్మింపబడి యున్నవి.

మానవ శరీరములోని కండరములన్నింటిలోకి ఉదర వితానము (Diaphragm) చాలముఖ్యమైనది. ఇది రొమ్మున కును ఉదరమునకును నడుమ అడ్డముగా నుండును. ఇది చాల దిట్టముగా నుండును. ఇది 'బోర్లి'ంచిన మూకుడువలె నుండి ఉబ్బెళ్ళుభాగము హృదయకుహరము వైపునకును, పల్లము గర్భకుహరమువైపునకును ఉండును. ఇది నిమిషమునకు అనేక పర్యాయములు పైకి క్రిందకు కదలుచుండును. ఇది క్రిందకు దిగునప్పుడు హృదయకుహరము పెద్దదగును. అప్పుడు గాలి లోపలకు పోవును. పొత్తికడుపులోని అవయవములకు ఒత్తిడి కలిగి మద్దనచేసినట్లుగును. అందువలన అవి ఆరోగ్యముగ నుండును.

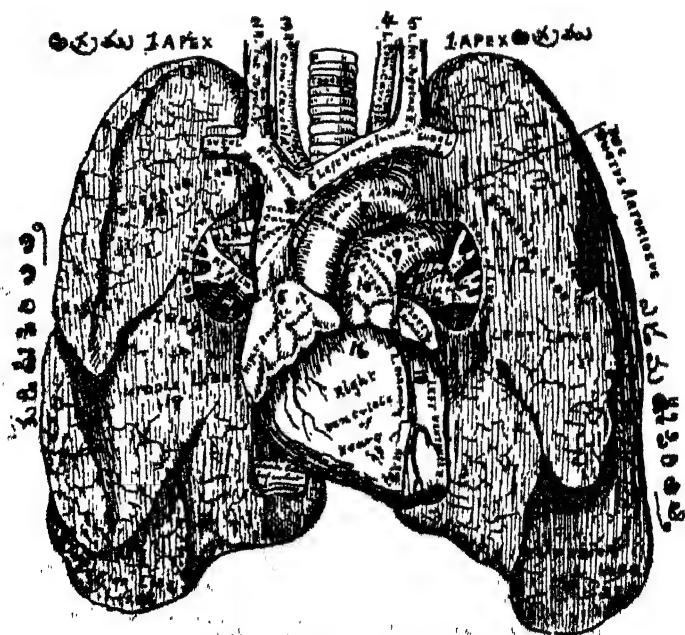
క్షేత్రము ఈ ఉదరవితానమువల్లనే ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాస ములు జరుగుటలేదు. రొమ్ము ఎముకలకు మధ్యగలకండరములు కూడ లోడ్బడుచున్నవి. ఇవిఇంటర్కోస్టల్ కండరములనబడును. రొమ్ముఎముకలు క్రిందకు పైకి కదలుటకు ఇవి తోడ్పడుచున్నవి.

రక్తప్రసరణమండలము

కడుపులో ననేక కండరములు కలవు. అందు రెండు ముఖ్యమైనవి. ఇవి పైన రొమ్ముఎముకలకు తగిలించబడి

యున్నవి. క్రింద కూపకముఅడుగున నున్న ప్యూబిస్ ఎముకకు తగిలించబడియున్నది. ఈ రెండుకండరములు చిన్నవియైనప్పడు శరీరము ముందుకు నంగును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుగునప్పడు ఇవి ఉదరవితానముతో పాటు కదలుచుండును. ఉదరవితానమువలెనే ఇవికూడ పొత్తి కడుపులోని అనయవయములను మర్దనచేసి వాటికి ఆరోగ్యమును కలుగజేయును.

ఎముకలను గుఱించియు, కండరములను గుఱించియు కొంత తెలిసికొంటిమి. ఇక కణములపోషణను గుఱించి తెలిసికొందము.



శ్వాసాశయములు, హృదయము, వానిసమీపమందలి భాగములు.

- | | |
|--------------------------|--|
| 1, 1 అగ్రములు | 12, 1 ² కుడి, యెడమ శ్వాసాశయ |
| 2 కుడివైపు గొంతుసంబంధసిర | ములందలి నైతిత్తులు |
| 3 కుడిమన్య | 13 ఎడమ శ్వాసాశయసిర |
| 4 ఎడమమన్య | 14 కుడి శ్వాసాశయసిర |
| 5 ఎడమవైపు గొంతు సంబంధసిర | 15 కుడి కర్ణిక |
| 6 ఎడమబోపలిసిర | 16 కుడి జఠరిక |
| 7 పంపురక్తనాళము | 17 ఎడమ శోధకధమని |
| 8 కుడిబోపలిసిర | 18 ఎడమ జఠరిక |
| 9 కుడిశ్వాసాశయధమని | 19 శ్వాసాశయములందలి మధ్యతిత్తి |
| 10, 11 కుడి యెడమలయందలి | 20 కుడి జఠరిక |
| శ్వాసాశయసిరలు | 21 శ్వాసాశయములందలి దిగువతిత్తి |

కణములకు కావలసిన ఆహారమును రక్తము తీసికొని వెళ్ళి అందించుచున్నది. దీనిని మనమందరము ఎరుగుదుము. ఇది జలమునలె ప్రవహించెడి పదార్థము. ఇందలి పదార్థము స్లాస్మా అనబడును. రక్తములో ననేకములగు చిన్నవి ఘన పదార్థములు తేలుచుండును. వీనికి కణములు (Corpuscles) అనిపేరు. ఇవి రెండురకములు - ఎఱ్ఱనికణములు, తెల్లనికణములు. ఎఱ్ఱనికణములు తెల్లకణముల కంటె చిన్నవి. అంతే కాదు. అవి తెల్లకణముల సంఖ్య కంటె అధికముగ నుండును. ఒక కణముయొక్కవ్యాసము అంగుళములో 3200 వంతుండును. అందుచేత ఒక ఘనఅంగుళము రక్తములో కోట్లకొలది కణము లుండును.

సామాన్య ఆరోగ్యవంతుని శరీరముయొక్క తూకములో అందలి రక్తముయొక్క తూకము 13 వ వంతుండును. ఈ లెక్క ప్రకారము 156 పౌనుల తూకముగల నూనవునిలో 12 పౌనుల తూకముగల రక్తముండును.

ఇంతరక్తము సదా శరీరమంతటను వ్యాపించుచు శరీరమందలి ప్రతికణమువద్దకు పోవుచుండును. కణములవద్దకు పోవునప్పుడు రక్తము ప్రాణవాయువును, మాంసకృత్తులను, కొవ్వులను, చక్కెరను, లవణములను గొంపోయి కణముల కందించుచున్నది. రక్తము కణములనుండి పోవునప్పుడు వాటిలోని కలుషపదార్థములగు బొగ్గుపులుసుగాలి, మూత్రిక మొదలగువాటిని తీసికొని పోవుచున్నది. ఈ కలుషములను ఊపిరితిత్తులు, చర్మము, మూత్రపిండములు వద్దకు రక్తము తీసికొనిరాగా ఈ యవయవములు బయటకు నెట్టి వేయుచున్నవి. ఈవిధముగా రక్తము సదా పరిశుద్ధముగ ఉండుట జరుగుచున్నది. రక్తము తీసికొనినచ్చిన ఆహారమును కణములు సదా స్వీకరించుచున్నవి. అందుచేత రక్తము ఆహారమును ఊపిరితిత్తులనుండియు, జీర్ణకోశమునుండియు సదా సంపాదించుకొనవలసియున్నది.

ఎట్టిని రక్తకణములు ప్రాణవాయువును కణములకు అందిచ్చుచున్నవి. వాటిలో హేమోగ్లోబిను అను ఘన పదార్థము కలదు. దీనికి ప్రాణవాయువుతో సంబంధము కలదు. హేమోగ్లోబిను ఊపిరితిత్తులనుండి ప్రాణవాయువును తీసికొని కణములవద్దకు గొంపోవును.

హెమోగ్లోబిన్ ప్రాణవాయువుతో కలియునప్పుడు (Scarlet red) ఎర్రని సింఘారవర్ణమేర్పడును. అయితే ప్రాణవాయువు పోగానే ఎరుపు నీలము కలసిన (Purple) వర్ణములోనికి మారును. హెమోగ్లోబిన్ బొగ్గుపులుసుగాలితో (Carbon dioxide) కలిసినప్పుడు దానివర్ణము నల్లగా నుండును. హెమోగ్లోబిన్ యొక్క ఈ లక్షణములను గ్రహించు నెడల కణములవద్దకు వచ్చు రక్తముయొక్క వర్ణమును, వాటి నుండి పోవు రక్తముయొక్క వర్ణమును మనము గ్రహించగలము. రక్తము కణములవద్దకు పోవునప్పుడు ఎర్రని రక్త కణములలోని హెమోగ్లోబిన్ ప్రాణవాయువుతో కలియును. ప్రకాశవంతమైన ఎరుపురంగు కలిగి యుండును. అందువలన రక్తమంతయు ఎర్రగా నుండును. అయితే రక్తము కణములదగ్గరనుండి పోవు నప్పుడు ఎర్రనిరక్త కణములలోని హెమోగ్లోబిన్ ప్రాణవాయువును గోల్పోయి బొగ్గుపులుసువాయువుతో కలిసి నల్లబడి, ఈ నలుపురంగును రక్తమంతటికిని కలుగజేయును.

ఇంతవరకు రక్తముయొక్క స్వభావమును శరీరముయెడ గల దానికర్తవ్యమును, తెలిసికొనినాము. రక్తము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును శరీరమంతటను ప్రసరించుటకు హేతువైన యంత్రమును గురించి నేర్చుకొందము.

ఈ యంత్రమునందు గుండెకాయ, ధమనులు, కేశ నాళికలు, సిరలు కలవు. వీని సమూహమునకు రక్తప్రసరణ మండల మని పేరు.

గుండెకాయ నుండి ఒక పెద్ద గొట్టము బయలుదేరి, ఆనేక శాఖోప శాఖలుగ విడిపోయి శరీరమందలి ప్రతి యవ యవమువరకు వ్యాపించి యున్నవి. ఈ పెద్ద గొట్టము బృహద్ధమని (Aorta) అనబడును. ఇతర యవయవముల వరకు వ్యాపించు దీని శాఖోపశాఖలకు వివిధ నామములు కలుస్తవి. ఈ బృహద్ధమని, దీని శాఖోపశాఖలు ధమను అనబడుచున్నవి. ఇవి వివిధావయవములను సమీపించునప్పటికి అతిసూక్ష్మమైనవి యగును. ఈ సూక్ష్మమైన నాళముయొక్క వ్యాసము అంగుళములో 1/2 నందల వంతు ఉండును. వెంట్రుకల నుండి ఈ నాళపు కేళనాళికలు (Capillaries) అనబడును. ఈ కేళనాళికలు ప్రతియవయవములోనికి చొచ్చుకొనిపోయి, ప్రతికణమును చుట్టుకొనియున్నవి. ఒక నలవలె శరీరపైసటి ఈ కేళనాళికలు తిరిగి క్రమక్రమముగా పెద్దనాడులుగ తయారై చివరకు రెండు పెద్దగొట్టములుగా తయారై హృదయమును కలియుచున్నవి. కేళనాళికలను హృదయముతో కలుపునట్టి గొట్టములు సిర అనబడును (Veins).

గుండెకాయలోపల గుల్లగా నుండును. దానిగోడలు అనిచ్ఛా కండరములతో నిర్మింపబడియున్నవి. ఇది శ్వాసకోశ ముల రెంటిమధ్యన, క్రిందిభాగమందు రొమ్మెముకకు సమీప మున ఎడమప్రక్కనుకలదు. రామాఫలమువంటి యాకారముగ నుండును. హృదయము లోపలిభాగమున సెప్టం అను గోడచే రెండుగదులుగ విభజింపబడినది. కుడిగది, ఎడమగది. తిరిగి కుడి గదిలో రెండుగదులున్నా, ఎడమగదిలో రెండుగదులున్నా

కలవు. కుడినైపునున్న గదులనుంచి ఎడమవైపు గదులకు బోవుటకు మార్గములు లేవు. కాని పైభాగమందుండు గదులనుండి క్రింది భాగమందున్న గదులకు మార్గములు గలవు. పైనున్న గదులకు కర్ణికలు (Auricles) అనియును, క్రిందనున్న గదులకు జఠరికలు (Ventricles) అనియును పేర్లు. ఈ విధముగా గుండెకాయలో నాలుగు గదులు కలవు— కుడికర్ణిక, కుడిజఠరిక, ఎడమకర్ణిక, ఎడమజఠరిక. కర్ణికలలోనుండి జఠరికలలోనికి బోవు మార్గములను మూతలు బుండును. కర్ణికలలోనుండి జఠరికలలోనికి రక్తము పోవునుకాని, జఠరికలలోనుండి కర్ణికలలోనికి పోదు. హృదయములోనుండి రక్తమును శరీరావయవములకు గొనిపోవు రక్తవాహికలకు ధమనులనియు (Arteries) శరీరావయవములనుండి రక్తమును హృదయమునకు గొనిపోవు రక్తవాహికలకు సిరలనియు (Veins) పేర్లు.]

గుండెకాయ అనిచ్చాకండరము. ఆరోగ్యవంతునిలో ఈ గుండెకాయ నిమిషమునకు 70 ప్రర్యాయములు కొట్టుకొనుచుండును. అసగా చిన్నది పెద్దది యగుచుండును. గుండెకాయ చిన్నది యగునప్పుడు పనిచేయును. యథాప్రకారముగ పెద్దది యగునప్పుడు విశ్రాంతి తీసికొనును. అయితే హృదయమంతా ఒక్క ప్రర్యాయమే చిన్నది యవదు. భాగములుగ చిన్నది యగుచుండును. ముందు కర్ణికలు ముడుచుకొనును (చిన్నవి యగును). ఆతరువాత జఠరికలు ముడుచుకొనును. అవి ముడుచుకొనిన తక్షణము యథాప్రకారము పెద్దవియగును. అప్పుడే గుండెకాయ విశ్రాంతి తీసికొనును. గుండెకాయ ముడుచు

కొనుటకు పట్టు కాలముకంటె, యథాప్రకారముగ పెద్దది యగుటకు పట్టు కాలము కొంచె మెక్కున. అందుచేత గుండె కాయ దినములో 13 గంటలు నిద్రించుననియు, 11 గంటలు పనిచేయుననియు చెప్పుదురు. నిద్రించుచున్న గుండెకాయ అప్రయత్నముగానే రక్తమును శరీరమునుండి స్వీకరించును. మేలుకొనియున్న గుండెకాయ ఇచ్చాపూర్వకముగానే రక్తమును శరీరమునకు పంపును.

ఊర్ధ్వ బృహత్స్పిర (Superior vena Cava) అథో బృహత్స్పిర (Inferior Vena Cava) అరు రెండు సిరలనుండి కుడికర్ణికలోనికి కలుషరక్తము ప్రవేశించును. ఊర్ధ్వ బృహత్స్పిర హృదయమునకు పైప గల భాగములనుండి చెడురక్తమును తీసికొనివచ్చును. అథోబృహత్స్పిర క్రిందగల భాగములనుండి రక్తమును తీసికొనివచ్చును. ఈ సమయమున కుడికర్ణిక పెద్దది యగును. అది ౨ండినతరువాత ముడుచుకొనుటవలన ఈరక్తము కుడిజఠరకలోనికి త్రోయబడును. కుడిజఠరకలో రక్తము ప్రవేశించినవెంటనే దీనికండరములు ముడుచుకొనును. అందువల్ల దీనిలోని రక్తము పుపుసఫమని (Pulmonary artery) లోనికి త్రోయబడును. దీనిలోనుండి రక్తము ఊపిరితిత్తులలోనికి పోవును. ఈరక్తము బాగ్గుపులుసువాయువుతో నిండియుండును. దీనిని నెట్టివేయవలెను? అందుచేతనే చెడురక్తమును గుండె కాయ ఊపిరితిత్తులలోనికి పంపుచున్నది. ఊపిరితిత్తులు ఈ చెడువాయువును స్వీకరించి, ప్రాణవాయువును రక్తమున కందిచ్చుచున్నవి. ఇప్పుడు రక్తముయొక్క సలుపురంగుపోయి,

ఎర్రని రంగుగలది యగుచున్నది. ప్రాణవాయువుతో కూడుకొనిన ఈ శుద్ధరక్తము శరీరమందుండు సమస్త కణములకు అందవలసియున్నది. అందుకొరకు రక్తము ఊపిరితిత్తులనుండి హృదయమునకు పుపుససిగద్వారా (Pulmonary Vein) పోవును. ఎడమ కర్ణిక వికసించియున్నప్పుడు ఊపిరితిత్తులనుండి వచ్చిన రక్తము ఎడమకర్ణికలో పడును. అటుపిమ్మట కర్ణిక ముడుచుకొని రక్తమును ఎడమజఠరకలోనికి నెట్టివేయును. అప్పుడు ఎడమ జఠరక ముడుచుకొని రక్తమును బృహద్ధమనిలోనికిని దాని శాఖలలోనికిని పంపును.

ఎడమ జఠరక అమితశక్తితో ముడుచుకొనుటవలన బలవంతముగా బృహద్ధమనిలోనికి నెట్టబడి అదురుచుండును. ఈ అదురునే వైద్య శాస్త్రములో నాడిమందుము. ఇదే గుండె దెబ్బ. ఈ నాడే మణిబంధ సమీపమునను, మడిమల సమీపమునను, మెడప్రక్కలను, కణతలయందును, కనిపించుచుండును.

గుండెకాయ ముడుచుకొను నప్పుడెల్ల 4 ఔన్సుల రక్తము ధమనులలోనికి పోవుచుండును. హృదయము ఒక నిమిషమునకు 70 పర్యాయములు ముడుచుకొనును. అందుచేత ప్రతినిమిషమునకు హృదయము 280 ఔన్సుల రక్తము చొప్పున ధమనులలోనికి పంపుచుండును.

రక్తము ధమనులనుండి కేశనాళికలలోనికిన్నీ, కేశనాళికలనుండి సిరలలోనికిన్నీ ప్రసరించుచుండును. మొత్తముమీద

రెండు పెద్దసిరలు సిరలన్నీ టికోని రక్తమును తీసికొని కుడికర్ణికలో పోయును.

రక్తముయొక్క ప్రసరణ వేగము హృదయమువద్ద ఎక్కువగా నుండును. దూరముగ పోయినకొలది ఆ వేగము తగ్గి పోవును. కేశనాళికలువద్దకు వచ్చునప్పటికి వేగము కనిపించనే కనిపించదు. ప్రశాంతముగ నుండును. సిరలులో ఆ వేగము తగ్గుచు హృదయమువద్దకు వచ్చునప్పటికి అసలు ఉండనే ఉండదు. హృదయము రక్తమును సిరలునుండి పీల్చుకొననలసి యుండును.

పై నచెప్పిన విధమున హృదయమునుండి బయటకు వచ్చినరక్తము రక్తనాళములు ద్వారా (ధమనులు, కేశనాళికలు, సిరలు) ప్రసరించును. ధమనులు, సిరలు ఒకేరకము టిస్యూలతో నిర్మింపబడినవి. కొన్నిచోట్ల ముకుళించుకొను టిస్యూలు, కొన్నిచోట్ల స్థితిస్థావకశక్తిగల టిస్యూలు కలవు. అయితే ధమనులు, సిరలుకంటె దిట్టమైనవి. అందుచేత రక్తము లేనప్పుడు సిరలు ముడుచుకొనును. ధమనులు గొట్టములువలెనే ఉండును. ఎంతబలహీనమైన సిరలులోనైనను రక్తమునకు ఇచ్చి పుచ్చుకొనుటలు జరుగవు. వీటిగోడలు దిట్టమైనవి. కేశనాళికలులోమాత్రమే ఇచ్చి పుచ్చుకొనుటలు జరుగును. వీటి గోడలు చాలవల్చనివి. ఊపిరితిత్తులలోని కేశనాళికలు ద్వారా ప్రవహించురక్తము తనలోని బాగ్గుపులుసుగాలిని విడిచిపెట్టి వాయుకణములలో గలవాయువునుండి ప్రాణవాయువును తీసికొనును. శరీరములోని యితర భాగములందు గల కేశనాళి

కలుద్వారా ప్రవహించునప్పుడు, పోషకపదార్థములను, ప్రాణ వాయువును ఆయాభాగములందలి కణములకిచ్చి, వాటిమందలి కలుషములను స్వీకరించును. ఈ కలుషములు బొగ్గుపులును గాలి మొదలైనవి.

శ్వాసవ్యవస్థ అమయము

పిల్లలు ఆడుకొను రబ్బరు బంతికి ఒక చిల్లును పొడిచి, చేతితో నొక్కినయెడల అందలిగాలిలో కొంతబయటకువచ్చును. నొక్కుటమానగానే తిరిగి అది గాలిలో నిండియుండును.

ఊపిరితిత్తులు రెండు కలవు. రెండును స్పృంజివంటి పదార్థముతో నిర్మింపబడినవి. కుడితిత్తియందు మూడువలయములు (Lobes) గను, ఎడమతిత్తి రెండు వలయములుగను ఏర్పడియుండును. ఒక్కొక్క తిత్తియొక్క స్పృంజివంటి పదార్థము గాలిచొరని సంచులలో భద్రపరుపబడినవి. ఈ సంచు రెండు పొరలు కలిగియుండును. ఏటిని పుపుసవేష్టము (Pleurae) అందురు. ఈ రెండుపొరలుమధ్య నీరుచేరినచో ఈ వ్యాధిని ప్లూరసి (Pluresy) అందురు. ఈ సంచికి ఒక టేముతికలదు. ఇది గొట్టమువలెనుండును. దీనిని వాయునాళము (bronchi) అందురు. కుడితిత్తితో సంబంధము కలది కుడివాయునాళము. అటులనే ఎడమవాయునాళము. రెండువాయునాళములు కలిసి కొని ఒక గొట్టమగును. ఇదికంఠనాళమనబడును (Trachea) ఇది గొంతుకలోనికి తెరువబడియుండును. అక్కడినుండి ముక్కు

లోనికి సంబంధ ముండును. వాయునాళములు, కంఠనాళము, గొంతుక, ముక్కు వీటిద్వారా బయటనున్న గాలితో ఊపిరి తిత్తులు సంబంధమును కలిగియుండును. పైనచెప్పిన పుపుస వేష్టముయొక్క రెండుపొరలలోను అడుగుపొర ఊపిరితిత్తుల నంటియుండును. పైపొర రొమ్ముయొక్క గోడలకును, విభాజకమునకును అంటియుండును.

హృదయకుహరమనెడి గాలిచొరని పెట్టెలో శ్వాసాశయములు ఇమిడియున్నవి. ఈ పెట్టివెనుకభాగమందు నెన్ను పూసవల్లను, ప్రక్కలయందు ప్రక్కయెముకల (Ribs) వల్లను, ముందుభాగమందు రొమ్మెముక (Sternum)వల్లను, అడుగు భాగమందు విభాజకమువల్లను, పైభాగమందు మెడవల్లను ఆసరింపబడినది. ప్రక్కయెముకలు క్రిందికి, పైకి కదలుచుండును. ఈ కదలికకు ఈ యెముకల మధ్యగల కండకములే కారణములు (Intercostal Muscles). ఈ కండకములు, విభాజకము, వల్లనే హృదయకుహరము పెద్దదియగుట చిన్నదియగుట సంభవించుచున్నది. ఒకనిమిషములో అనేకపర్యాయములు పెద్దదగుచు చిన్నదియగుచుండును. హృదయకుహరము చిన్నదైనప్పుడు ఊపిరితిత్తులకు ఒత్తిడి కలిగి వాటిలోనిగాలి బయటకు వచ్చును. ఇదే నిశ్వాసమనబడును. (Expiration లేక Exhalation) హృదయకుహరము పెద్దదైనప్పుడు ఊపిరి తిత్తులుమీది ఒత్తిడి తగ్గును. అందువల్ల అవి గాలిని లోపలికి తీసికొనును. దీనిని ఉచ్ఛ్వాసము (Inspiration లేక Inhalation) అందురు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు రెండును కలిసి

శ్వాసక్రియ అనబడును. ఈ క్రియకు సంబంధించిన పనిముట్లను శ్వాసమండలమందురు.

శ్వాసాశయముల సమీపమందు కఠనాశము రెండు వాయు నాళములుగ విభజింపబడినదని పైన తెలిసి కొంటిమి. ఇవి మరల ఒక్కొక్కటి మూడు గొట్టములుగ విభజింపబడి క్రమముగా శాఖోపశాఖలయి చిన్న గొట్టములుగా మారును. వీటివ్యాసము $\frac{1}{4}$ అంగుళముండును. ఈ చిన్న గొట్టములయొక్క పత్రిదాని చివరను ఒక వాయుగోళ [Air cell] ముండును. గాలిని పీల్చినప్పుడు ఈ వాయుగోళములవరకు వచ్చును. వాయుగోళములయొక్క పలుచని ఆవరణపు గోడలు సాగెడి టిస్సూలతో (Elastic tissue) చేయబడి యుండును. ఈ గోడలయందు పుస్త్రసథమని యొక్క కేశనాళికలు ప్రవేశించుటవల్ల కేశనాళికలయందుండు రక్తమునకు ఇరు ప్రక్కలను వాయువు తగులుచుండును. ఈ కేశనాళికల ఆవరణపు గోడలు కూడ మిక్కిలి పలుచగనుండుటవల్ల వీనిలోనుండు రక్తమునకును, వాయుగోళములయందుండు వాయువునకును సంబంధము గలిగి వాయువులోనుండు ప్రాణవాయువు రక్తమునకు ఇచ్చి వేయబడుటయు, రక్తములోనుండు అంగారక్షార వాయువు, నీటి యావిరియును వాయు గోళములలోనికి గొని పోబడుటయును సంభవించును.

ప్రతియూచ్ఛ్వాసమునకు 500 క్యూబిక్ సెంటి మీటర్ల గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోవుచున్నది. ఇందు 105 క్యూబిక్ సెంటి మీటర్లకు కొంచెముతక్కువగా ప్రాణవాయువుండును.

అయితే ఈ ప్రాణవాయునంతటిని రక్తము స్వీకరించుటలేదు. 24 క్యూబిక్ సెంటి మీటర్ల ప్రాణవాయువును మాత్రమే తీసికొనుచు షుమారు అంతపరిమాణముగల అంగార క్షార వాయువును ఇచ్చివేయుచున్నది. అందుచేత గాలి బయటకు వచ్చునప్పటికి మిగిలిన ప్రాణ వాయువున్నూ, రక్తమునుండి తీసికొసిన అంగారక్షార వాయునంతయును ఉండును. ఆరోగ్య నంతుడు నిమిషమునకు 11, 18 పర్యాయములు శ్వాసించుచున్నాడు.

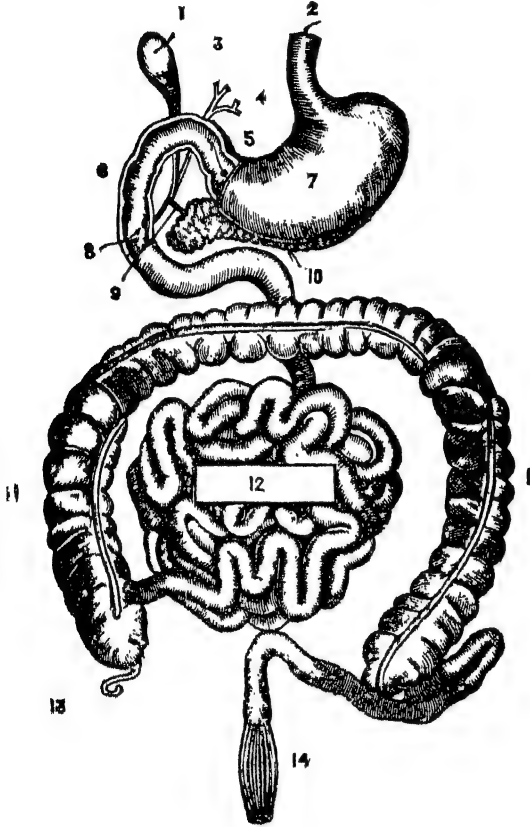
జీర్ణ మం త్ర అ ము

కణము లెదుగుటకు ప్రాణవాయువు, మాంకృత్తులు, క్రొవ్వులు, శర్కర అవసరమని తెలుసుకొంటిమి. వీటిలో ప్రాణవాయువు శ్వాసమండలమువలన లభించుచున్నది. ఇతర పదార్థములను సరఫరాచేయునది జీర్ణమండలము.

జీర్ణ మండలములో ప్రధాన మైనది ఆహారనాళము (a limentary canal) దీనిద్వారానే ఆహారము పోవును. ఇది నోటినుండి గుడమునరకు 30 అడుగుల పొడవుండును. ఇందు హృదయకుహరముననున్న భాగము చాల తక్కువ. ఎక్కువభాగము గర్భకుహరమున కలదు. ఇందలి భాగములు (1) నోరు, (2) సప్తపథ, (3) అన్నవాహిక, (4) జీర్ణాశయము (5) చిన్న పేవులు, (6) పెద్దప్రేవు.

నోటితరువాత సప్తపథ గొంతుకలోనికి వంకరగాదిగును. ఇక్కడినుండి కంఠనాళము వెనుకనుండి పోయి విభాజకములో

చొచ్చుకొనిపోయి జీర్ణాశయమునరకు అన్న వాహిక వ్యాపించి యున్నది. ఇది 9 అంగశముల పొడవు. జీర్ణాశయము వద్దకు



న. వ. పటము

1 జీర్ణాశయము (చేచకట్టు) 2 జీర్ణాశయ ముఖద్వారము, 3, 4 వైశ్య వాహిక, 5 అంత్రముఖము, 6 సూక్ష్మాంత్రముయొక్క మొదటిభాగము, 7

జీర్ణాశయము, 8 పథువాహిక, 9 వృక్వకములు, 10 స్థిహము 11, 11 స్థూలాం
త్రము (పెద్దప్రేగు) 12 సూక్ష్మాంత్రము (చిన్నప్రేగు) 13 క్రిమిక (క్రిమిక
వైది లంబిక) 14 పురీషనాళము.

వచ్చునప్పటికి ఆహారనాళము ఉబ్బినది. దీనినే జీర్ణాశయము
అనుచున్నాము. జీర్ణాశయము తిన్నని గొట్టము కాదు జిల్లేడు
కాయ ఆకారముగ నుండును. ఇది విభాజకము క్రింద ఎడమ
వైపునుండి కుడిప్రక్కకు వ్యాపించి యున్నది. దీనికి రెండు
ద్వారములు కలవు. ఒకటి పైన ఆహారనాళము కలియుచోట.
రెండవది క్రింద చిన్నప్రేపు కలియుచోట. ఇవి రెండును బల
మైన కండర ఉంగరములతో నిర్మింపబడినవి. ఇవి సామాన్య
ముగా మూసి యుండును. అవుసరమై నప్పుడు తెరువబడు
చుండును. పైది జీర్ణాశయ ద్వారము, రెండవది ఆంత్ర
ద్వారము.

చిన్నప్రేపు 22 అడుగులు పొడవుండును. అయితే పాము
చుట్టవలె చుట్టుకొని కొద్ది స్థలములో ఇమిడి యున్నది. ఇది
3 భాగములు— (1) డొడెనం (2) జెజొనం, (3) ఇలియం.

ఇలియం పెద్ద ప్రేపును కలియుచున్నది. ఇక్కడ గూడ
ఒక ద్వారము (Ileo - coecal valve) కలదు. ఇది చిన్న
ప్రేపులో నుండి పెద్దప్రేపులలోనికి పోవు పదార్థమును పోవి
చ్చును కాని, పెద్దప్రేపులోనున్న అన్యపదార్థమును వెనుకకు
రానివ్వదు. దీని వెడల్పు $1\frac{1}{2}$ మొదలు 3 అంగుళములు
వరకున్నా, పొడవు 5 అడుగులున్నా ఉండును. ఇది పైనుద
హరించిన గుమ్మము వద్దనుండి ఊర్ధ్వముఖముగ బోయి ఎడమ

వైపునకు తిరిగి మరల క్రిందకు నచ్చి గర్భకుహరమునకు మధ్య రేఖయందు బ్రవేశించి అథోముఖముగ దిగును. పెద్దప్రేవు మొదట్లో అపెండిక్కు అను చిన్నతోక కలదు. దీనివలన అపెండి సిటిస్ అను వ్యాధి కలుగును. పెద్దప్రేవు మలాశయముతో అంతమగుచున్నది. మలాశయము యొక్క చివర భాగమును గుడమందురు. దీని చివర గట్టి కండర ఉంగరము కలదు. మలము విసర్జింపబడు సమయముననే ఇది తెరువబడును. ఇతర కాలములందు మూడుచుకొని, మూసుకొని యుండును.

ఆహార నాళములో బలమైన కండర పొరలు కలవు. సప్తపథ దగ్గర బయలుదేరిన ముకుళింపుయొక్క చలనము క్రింది వరకు పోయి ఆహారమును ముందుకు నెట్టుమండును. దానిని క్రిమిచలనము (Peristaltic contraction) అందురు. వ్యతిరేక క్రిమిచలనము వలన వాంతియగును.

ఆహార నాళములో ననేక గ్రంథులు కలవు. వీటినుండి స్రవించు ద్రవములు జీర్ణక్రియకు తోడ్పడును. నోటిలో ఉమ్ము నీటి గ్రంథులును (Salivary glands,) జీర్ణాశయమందు లోపలి పొరలో జాతరరసగ్రంథులును (Gastric or peptic glands), ప్రేవులలో ఆంతరరస గ్రంథులును (Intestinal glands) కలవు.

ఆహారనాళమందలి యవయవములను గురించి చెప్పు నప్పుడు కాలేయము, వృక్కకములను కూడ కలవవలసి యున్నది.

గ్రంథులన్నిటిలోకి కాలేయము పెద్దది. అది 55 బౌన్సుల బరువును. విభాజకముకింద కడుపులో కుడినైపున కలదు. దీనిమెడభాగము రొమ్మయెముకలోపలికి న్యాపించియున్నది. జీర్ణక్రియలో ఇది చాలాముఖ్యమైనది. గర్భకుహరమందున్న జీర్ణాశయము, చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవు, వృక్వకము, స్లీహము వీనినుండి బయలుదేరు స్రవము కలిసి జీర్ణాశయ సరగా మారి కాలేయమందు బ్రవేశించును. అందుచేత జీర్ణాశయము ప్రేవుల నుండి పోషకపదార్థమును తీసికొనుచున్న చెడురక్తము కాలేయముద్వారా పోవుచుండును. లినిరు సరిగా పనిచేయనిచో పోషకపదార్థము గాగుపడక అనేక ప్రమాదములు సంభవించును. పైత్యరసముచకు కాలేయముకారణము. ఇదిసామాన్యంగా ముందు పసురుతిత్తిలో (Gall bladder) నిలువ చేయబడును. తరువాత ఈ రసము పైత్యవాహికద్వారా ఆంత్రమాలమందు ప్రవేశించును.

వృక్వకము (Pancreas) కాలేయముకంటె చాల చిన్నది. ఇది 2, 3 బౌన్సుల తూకముడును. ఇది ఆంత్ర మాలముయొక్క వంపులో నిమిడియుండును. ఇందు మధుర రసము (Pancreatic juice) ఊరి, ఇదియును, పైత్యరసమును కలిసి ఆంత్రమాలమనబడును. ఇది పిండిపదార్థములను చక్కెరగా మార్చుటయు. మాంసకృత్తులను పెప్టన్ గా మార్చుటయు, క్రొవ్వుపదార్థములను మథించుటయు, జరుగుచుండును.

మనము భుజించు ఆహారమందు మాంసకృత్తులు, పైత్యములు, చమురుపదార్థములు, లవణములు మొదలైనవి

కలవు. హైద్రజములలో పిండిపదార్థములు, చక్కెర కలవు. మన యాహారములో ఒకటిగాని అంతకంటె ఎక్కువకాని ఆహారపదార్థములు కలవు. చక్కెరహైద్రజములుక్రింద వచ్చును. నేతిలో క్రొవ్వు గలదు. అయితే గోధుమలు, బియ్యము మొదలగు వాటిలో మాంసకృత్తులు, చమురు పదార్థములు, హైద్రజములు కలవు. పాలలో నాలుగు పదార్థములు కలవు. అయితే వీటి ప్రమాణములు మాత్రము వివిధాహారములలో వివిధములుగా నుండును. బియ్యములో క్రొవ్వు 0.4 ఉండును. కాని గోధుమలులో 1.7 ఉండును. బర్రెపాలలో 9. లవణములు చక్కెరలు నీటిలో కరిగి పోవును. మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థములు, చమురు పదార్థములుమాత్రము కరుగవు. అయితే ఆహారనాళములోని లోపలిపొరయగు తడిచర్మము (mucous membrane) నీటిలో కరుగు పదార్థములనే తనద్వారా వెళ్ళనిచ్చును. అందుచేత లవణములు, చక్కెరలు తడిపొరలో నుంచి పోగలవు. మాంసకృత్తులు, చమురుపదార్థములు పిండి పదార్థములు మాత్రము పోజాలవు. శరీరమందలి కణములకు లవణములు, చక్కెరలు మాత్రమేగాక మాంసకృత్తులు, చమురు పదార్థములుకూడ అగత్యములైయున్నవి. మాంసకృత్తులు మొదలైనవి కణములలోనికి వెళ్ళవలెనంటే రక్తము ద్వారాపోవలెను. ఇవికూడ తడిచర్మముగుండా రక్తములో ప్రవేశించవలసియున్నవి. వాటిని నీటిలో కరుగునట్లు చేసిననే కానిఅవి తడిచర్మము ద్వారా పోజాలవు. జీర్ణక్రియలో జరుగునట్లే యిది. వివిధ జీర్ణరసములు వీటిని నీటిలో కరుగునట్లుచేయును.

అందుచేత రక్తములో ప్రవేశించి, తద్వారా పోషణనిమిత్తము కణములనద్దకు గొంపోబడుటకుగాను మాంసకృత్తులు పిగ్గరాలను జీర్ణరసముల సహాయమున నీటిలో కరుగునట్లు చేయుటయే జీర్ణక్రియ అనబడును.

లవణములు, చక్కెరలు నీటిలో కరుగును గనుక నేరుగా రక్తములో ప్రవేశించును. అయితే పిండి పదార్థములు, మాంస కృత్తులు, చమురు పదార్థములు ఆహారనాళములోని తడిచర్మము ద్వారా పోవుటకుగాను నీటిలో కరుగునట్లు చేయవలసి యున్నది.

మనము నోటిలో వేసికొను నాహారమును బాగుగా నమలవలెను. నోటిలో ఉండగానే చాలామెత్తగా నమలవలెను. ఆహారమును చాలమెత్తగా నమలినగాని, జీర్ణరసములువలన ఆహారములో నెట్టిమార్పు కలుగదు. కావున మనయాహారమును బాగుగా నమలవలెను. జీర్ణక్రియ నోటిదగ్గరనుంచి ప్రారంభమగును. నోటిలోని ఉమ్మ నీటిగ్రంథులనుండి (Salivary glands) ఊరు లాలాజలము పిండిపదార్థమును చక్కెరగమార్చి నీటిలో కరుగునట్లు చేయును. నోటిని ఎప్పుడు తడిగా నుంచు లాలాజలము నోటిలో వేసికొనిన యాహారమును కూడ తడిపి దానిని మనము సులభముగా మింగ గలుగునట్లు జేయును. మనయనుభవమునుబట్టి తడిలేని యాహారమును మింగుట కష్టము. అన్నవాహికద్వారా అన్నాశయములోనికి వచ్చిన ఆహారము జీర్ణరసముతో (gastric juice) కలియును. ఇది జీర్ణగ్రంథులు (Gastric or peptic glands) నుండి

ఊరును. ఈ గ్రంధులు అన్నాశయములోని తడిచర్మమున కలవు. ఈ రసమువలన మాంసకృత్తులు నీటిలో కరుగునట్టి పెప్టస్ గ మారును. జాతరసము పుల్లగానుండి విషబీజములను నశింపజేయును. ఈ జీర్ణాశయములోని యాహారము పాకము (Chyme) అనబడును. ఈ స్థితియందు చాలభాగము ఆంత్రీముఖము (Fylorus) గుండ ఆంత్రీమూలమందు (Duodenum) ప్రవేశించును. ఇట్లు లాలాజలమువల్ల మారిన చక్కెర పదార్థమును, జాతరసమువల్ల మారిన పెప్టనును జీర్ణాశయపు గోడలవల్ల స్వీకరింపబడి రక్తమందు జేరును. ఆంత్రమూలమందు ఆహారపదార్థము మధురరసము (Pancreatic Juice) పైత్య రసములతో కలియును. మధురరసం పిండిపదార్థములను చక్కెర గాను, మాంసకృత్తులను పెప్టస్ గాను మార్చి కొవ్వుపదార్థమును మధించును. జీర్ణాశయమందుండు పాకము పుల్లగ నుండును. పైత్య మధుర రసములు ఆ పాకములో నుండు పులుపును పోగొట్టి దానిని క్షారముగ (Alkali) మార్చును. నోటియందును, జీర్ణాశయమందును ఆంత్రీమూలమందును మిగిలిన పనినంతటిని ఆంత్రీరసము (Intestinal Juice) పూర్తిజేయును.

తడిచర్మముద్వారా నీటితో కరిగిని చక్కెర పోవుచుండునని తెలిసికొంటిమి. ఈ తడిచర్మముకుల్లోపల రక్తము ప్రసరించు కేశనాళికలు కలవు. ఈ కేశనాళికల గోడలుకూడ చాలపలచగ నుండును. ఈ గోడలద్వారా ఆహారముపోయి రక్తప్రవాహమున ప్రవేశించును.

జీర్ణమైన పదార్థమంతయు నీటిలోకరిగి తడిచర్మముద్వారా పోవుచుండును. జీర్ణక్రియ నోటిలో ప్రారంభమగును. జీర్ణమైన పదార్థము రక్తములో కలియుట అన్నాశయములోనే ప్రారంభమగును. అందుచేత లవణములు, చక్కెరలు, పెప్టనులు వీటిని స్వీకరించుటకు అన్నాశయము హేతువైయున్నది. చిన్న పేపులుమాత్రము పైపదార్థములనేగాక కొవ్వునుకూడ జీర్ణముచేసి గ్రహించును.

జీర్ణమైన పదార్థములో మిగిలియున్నట్టియు, శరీరమున కుపయోగించనట్టియు పదార్థమునంతయును పెద్దప్రేవు గ్రహించును. ఇందలిపదార్థములోని నీళ్లుపోవుటచేతను, పదార్థము క్రమముగా గట్టిపడును. గోడలవల్ల అవహరింపబడనట్టియు, జీర్ణముకానట్టియు మిగిలిన పదార్థము రసములును అధోమూఖమున బయటకు వెడలును.

ఆహారనాశము అనిచ్ఛా కండరములచే నిర్మింపబడినది. అందుచేత మనయిచ్ఛలేకుండనే అవి కదలుచుండును. యోగ సాధకులు ఈ యనిచ్ఛాకండరములను కొంతమట్టుకు స్వాధీనము చేసికొందురు. అయితే ఇది అందరి విషయములోను రూఢికాదు. ఏకొద్దిమందికో సాధ్యమగును. క్రిమిచలన మెట్లు బరుగుచున్నది? ఆహారమెట్లు ముందుకుపోవుచున్నది? ఈ చలనమునకు కారణము ఆహారమందలి రసాయనముల వలన కలుగు ఉద్రేకమే (చురుకే). ఆహారమందలి రసాయనములు, అది జీర్ణమగుకొలది వరకు కండరములను స్వాధీనపరచుకొను నరములకు చురుకును కల్పించి క్రిమిచలనమును కలుగజేయును. ఇందు పైత్యరసము

యొక్కపని చాలముఖ్యమైనది. ప్రేవులోని పదార్థము కుళ్ళి పోకుండా ఉండుటకుకూడ కారణము పైత్యరసమే. ప్రేవు కదలు నట్లుచేయును. ఆహారనాళమునకు ఒత్తిడి కలుగజేయునియెడల క్రిమిచలనము బలహీనమగును.

అందుచేత చివరకు తేలిన దేమన, జీర్ణక్రియకు అవసరమైన ద్రవపదార్థములు లభించకపోయినను లేక లభించి తగినంత శక్తి లేనివిగ నున్నను జీర్ణక్రియకు లోటు కలుగును. డిస్ పెప్షియా అను అజీర్ణ వ్యాధిలో జరుగు పని యిదే. పదార్థము పూర్తిగా ఆహార నాళము నుండి బయటకు నెట్టివేయబడువరకు ఈ క్రిమి చలనము జరుగుతూ ఉండవలసినదే. ఈ పని జరగకపోయినా, లేక ఈ పని తగినంత శక్తి నంతమైనది కాకపోయినా మలబద్ధ కము ప్రాప్తించును. డిస్ పెప్షియాలో కాని, మలబద్ధకములో కాని ఆహారనాళములో ఆహార మెక్కువ కాలము నిలన ఉన్న యెడల అది మురిగిపోయి ప్రమాదకరమైన విషములేర్పడును. స్వీకారక్రియ (Absorption) గుదా జరుగుచుండిన యెడల, ఈ విషములు అంతట వ్యాపించి వివిధ శరీరావయవములను పాడుచేయును. అందుచేత జీర్ణమండలము ఆహారమునంతను పూర్తిగా జీర్ణముచేసి, జీర్ణముకాని జీర్ణము చేయబడజాలని చెత్తను బయటకు నెట్టివేసి నప్పుడు ఆరోగ్యము కలుగును.

జీర్ణద్రవములతో పాటు, బయటకు నెట్టి వేయవలసిన పదార్థమును కూడ ప్రేవులు నాళములో వేయును. అందుచేత మలములో జీర్ణముకాని, జీర్ణముచేయబడజాలని పదార్థమేగాక, అవసరమైన ఇతర పదార్థములు కూడ ఉండును.

మూత్రమండలిము

ఆహారనాళము జీర్ణక్రియను, బహిష్కార కార్యమును కూడ చేయునని తెలిసికొనినాము. బహిష్కార క్రియను జరుపు ఇతర ముఖ్యానయనములు కూడ కలవు. అవి మూత్రపిండములు (Kidneys), వీటికి సంబంధించి మూత్రనాళములు, మూత్రాశయము, యూరెత్రా (Urèthra) అను గొట్టము కూడకలవు. ఇవియన్నియు కలిసి మూత్రమండలమగును.

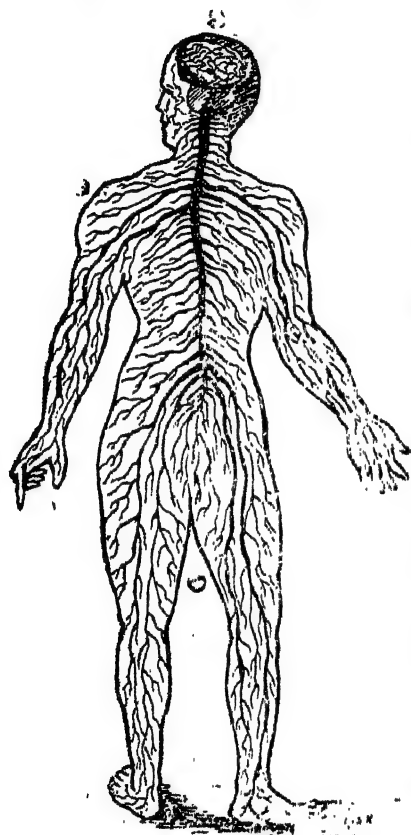
శరీరము పనిచేయుచుండగా అది మూత్రిక, మూత్రికరసము అను రెండు విషపదార్థములను తయారు చేయుచున్నది. ఈ విషములను బయటకు నెట్టి వేయనలసిన అగత్యము శరీరమునకు కలదు. మూత్రపిండములు మూత్రికను, మూత్రికరసమును బయటకు నెట్టివేయుచున్నవి. ఈ రెండు విషపదార్థములు కలిగియున్న మూత్ర ద్రవమును అని విసర్జించుచున్నవి. మూత్రపిండములు గర్భకుహరమందు వెనుక తట్టున వెన్నుపూసలకును, నడ్డిపూసలకును నడుమగా వెన్నెముకకు ఇరుప్రక్కలను చేరియొకటి యుండును. ప్రతిపిండము నుండియు మూత్రనాళము (Ureter) అను గొట్టము బయలుదేరి, మూత్రాశయమునకు జోవుచున్నవి. ఈ మూత్రాశయము పొత్తికడుపు చుట్టునుగల అస్తిపంజరమున ఉన్నటువంటి రక్తకండరసంచి. మూత్రమెల్లప్పుడు మూత్రనాళములు ద్వారా మూత్రాశయములోనికి చుక్కలు చుక్కలుగా పడుచుండును. మూత్రాశయము నిండినప్పుడు లఘుశంకపుట్టును. దీనిని అణగ తొక్కుకున్నచో మూత్రాశయముయొక్క ఆవరణపుగోడలు

ముడుచుకొనును. 'స్పింక్టరు' విస్ఫుబడును. మూత్రము యూరెత్రా ద్వారా అనగా మూత్రాశయమునుండి వెలుపలకు వెలువడు గొట్టము ద్వారా వెలువడును. మూత్రముతో పాటు మూత్రిక రసమును (Uric acid), మూత్రికయును (Urea) బయటకు నెట్టివేయబడును. మూత్రాశయసములు సరిగా పనిచేయని యెడల మూత్రికరసమును, మూత్రికయును ఎక్కువ అయి అనేక వ్యాధులు సంభవించును.

నా డీ మం డ ల ము

జీర్ణమండలము, శ్వాసావయవముల ద్వారా పోషక పదార్థము ఎటుల శరీరమున ఏర్పడుచున్నది, అది ఏ విధముగా రక్తముద్వారా శరీరమందలి వివిధావయవములకు అందివ్వబడుచున్నది తెలుసుకున్నాము. ఊపిరితిత్తులు, ఆహారనాళము, మూత్రపిండములు ద్వారా మలినము లేవిధముగ విసర్జింపబడుచున్నది తెలిసికొంటిమి. శరీరమందుగల వివిధావయవముల సహకార మేరితిగ నున్నది గ్రహించ గలిగినాము. కండర వ్యాయామమును చేయువానిని మనము పరీక్షించునెడల అతని హృదయము వేగముగ కొట్టుకొనుచున్నట్లున్ను, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు వేగముగ జరుగుచున్నట్లున్ను గ్రహించగలము. దీనివలన మానము గ్రహించున దేమి? కండర మండలముతో చేయు పనివలన శ్వాస, రక్తప్రసరణ మండలములలో మాధ్య కలుగును. ఎందుచేత? పిటికిగల అతి సన్నిహిత సహకారమునల్ల. కండర వ్యాయామము తీవ్రముగ నున్నచో ఎక్కువ బొగ్గు పులుసుగాలి టిస్యూలలో తయారగును. దీనిని శరీరమునుండి

నెట్టివేయుటకుగాను అది ఊహితిత్తులవద్దకు తీసికొని పోబడవలసి
యున్నది. అందుచేత రక్తస్రవణమును వృద్ధిచేయుటద్వారా



హృదయము ఎక్కువవని
చేయవలసి యున్నది. ఈ
కారణముచే హృదయము
వేగముగాను, బిగ్గరగాను
కొన్నికొనును. ఎక్కువ
బిగ్గరవునుగాలిసి రక్తము
ఊపిరితిత్తుల వద్దకు తీసికొని
వచ్చి విప్పింపు దానిని బయ
టకు నెట్టి వేయుటకు ఊపిరి
తిత్తులు మోములు కంట
ఎక్కువగ శ్రమ పడవలసి
యున్నది. కావున ఊచ్ఛ్వాస
నిశ్వాసములు వేగముగ
జరుగును.

ఈ సమావేశమునకు
నాడిమండలము లోడ్పుడు
చున్నది. పనిధ మండలము
లన్నిటికి దీనితో సంబంధము
కలదు. భాగ్యు పులుసుగాలి

రే వ వ ట ము

రక్తములో అమితముగ బ్రేషించినప్పుడు, దీనిని నెట్టి పేయు
టకు రక్తప్రసరణము, శ్వాస అధికముగ అవసరమనెడి విష.

యమును నాడీమండలమునగల రెండు ప్రధాన కేంద్రములను తెలుపవలసి యున్నది. ఈ కేంద్రములు తిరిగి రక్తప్రసరణాన యవములకును, శ్వాసానయవములకును నేగముగ పనిచేయ గలందులకు ఆజ్ఞ ఇవ్వవలసి యున్నది. ఈ విధముగ సహకార మునకు నాడీమండలము హేతువగుచున్నది.

నాడీమండలము రెండు భాగములుగ విభజింపబడినది—

(1) మెదడు మజ్జామండలము (The cerebro - spinal system), (2) ఆటోనమిక్ సిస్టమ్ (Autonomic system), ఆటోనమిక్ సిస్టమ్ తిరిగి రెండు విధములు— (1) స్వతంత్రనాడీ మండలము (Sympathetic system), (2) పరాసింప తెటిక్ సిస్టమ్ (Parasympathetic system). మెదడు మజ్జామండలమున మెదడు (Brain), మజ్జా ముఖము (Medulla oblangata), మజ్జ (Spinal cord), 12 జతల మెదడు నాడులు (Cranial nerves), 31 జతల మజ్జనాడులు (Spinal nerves) కలవు. స్వతంత్రనాడీమండలమున స్వతంత్ర నాడీముడులు (Sympathetic ganglia) ఈ ముడులలో నుండి బయలుదేరు నాడులు, వీనిని మజ్జనాడులతో కలుపు దారములు చేరియున్నవి.

స్వతంత్ర నాడీమండలము

మజ్జనుండి ఇగుప్రక్కలను బయలుదేరు నాడులు వెన్నెముకను చాటిన వెంటనే చిన్న శాఖల నిచ్చును. ఈ శాఖలు వెన్నెముకకు ఇగుప్రక్కలను వర్పడియున్న ముడులన్నియు నాడులవలన పైకి క్రిందికి అతుకబడి గొలుసుగా నేర్పడును.

ఈ గొలుసునకే స్వతంత్రనాడిచూల(Sympathetic chain) అని పేరు. ఇట్టి రెండుగొలుసులుమెడనుండి నోటికి (Ooccyse) వరకును వ్యాపించియుండును ఇరుప్రక్కలను ఈ గొలుసుల నుండి గుండెకాయకును, జీర్ణాశయమునకును, శ్వాసాశయములకును, అనేకములగు నాడులు వ్యాపించియుండును. ఈ గొలుసులు, వెన్నుపాముతో జ్ఞాననాడుల వలనను, చలననాడుల వలనను అతుకబడియున్నందున అవసరమైనప్పుడెల్ల ఈ గొలుసులలో నుండి పోవుచార్తలు వెన్నుపామునకును, వెన్నుపాము ద్వారా మజ్జాముఖమునకును, అటుమీద పెద్దమెదడునకును బోవుచుండును.

ఇక పరాసింపఁజెగిన నాడులు మెదడు పద్దను, సక్రము (Sacrum) పద్దను ఉండును.

మెదడును, మజ్జయును నాడికణములతో కూడియున్నవి. కపాలకుపారమునకు ఆనరణపు గోడలుగా నేర్పజిన ఎముకల పైట్టెలో మెదడు కలదు. ఇందు ప్రధానానయవము పెద్ద మెదడు (Cerebrum), వీణాదండమని(Spinal column) పిలువబడు వెన్నెముక యొరయందు మజ్జ కలదు. మెదడు మజ్జలుకలిసియే యుండును. మెదడు నుంచి నాడులుబయలుదేరుచున్నవి. ఈ 43 జతల నాడులు శరీరమందంతటను ఒక వలవల వ్యాపించి యున్నవి. సూది మొనంత భాగము కూడ నాడిమండలము లేని తావు శరీరమున కానరాదు. అందుచేతనే అతిసూక్ష్మమైన సూదినికూడ శరీరము మీద ఎక్కడ నుంచినను గుర్చి తెలియ గలదు. సరములలో నన్నని దారములు కలవు. ఇవి శరీరమున వ్యాపించిన కొలది శాఖోపశాఖలుగ విడిపోయినవి. వీటిని

తోకలందురు. నాడులతో నుండు చారములకు ఎక్కడనో అధమపక్షము ఒక కణముతో నైనను సంబంధముండక మానదు. వీటిని నాడీకేంద్రములందురు. వీటికి ప్రత్యేక కర్తవ్యముకలదు.

నాడులు రెండు విధములు:—(1)చలననాడులు(Motor-
nerves), (2) జ్ఞాననాడులు (Sensory nerves). బాహ్య
వ్యాపారములకు అనుకూలపడెడు ప్రతి కండరమునకును మెదడు
నుండి ఆజ్ఞలను గొనిపోయి సాధారణముగా నట్టి కండరముల
యందు చలనమును బుట్టించునాడులు చలననాడులనబడును.
పంచేంద్రియముల నుండి మెదడునకు వార్తలను గొనిపోవు
నాడులు కొన్ని కలవు. ఇవి శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధము
లను మెదడునకు గొని పోవుచు జ్ఞానమును కలిగించు చుండును
గాన వీనికి జ్ఞాననాడులని (Sensory nerves) పేరు. జ్ఞాన
నాడులు శరీరావయవముల నుండి వార్తలను వెన్నుపాము(మజ్జ)
ద్వారా కొనిపోయి, అక్కడనుండి మజ్జాముఖమున మెదడునకు
చేరును. అక్కడ నుండు చలననాడులు ఆజ్ఞలను స్వీకరించు
టకు సిద్ధముగా నుండును. ఈ యాజ్ఞలను అట్టి నాడులు అవ
యవ భాగములకు తీసికొనిపోవును.

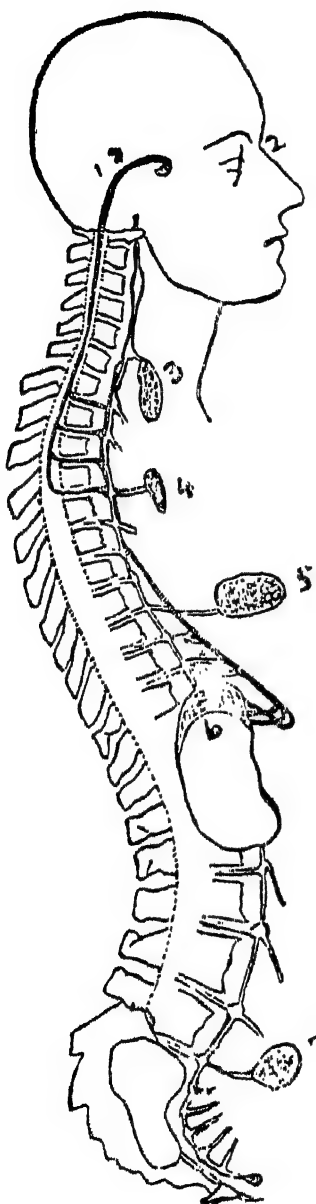
మన యిచ్చలేకుండనే ప్రాణాధారమైన కార్యకలాపము
లన్నియు జరుగుచున్నవి. వీటికి కారణము స్వతంత్రనాడీ మండ
లము. కాలేయములో పైత్యరసముతయారగుట, వృక్కకములో
మధురరసము తయారగుట, ప్రేవులలోని క్రిమిచలనము, గుండె
కొట్టుకొనుట, ఊపిరితిత్తులు చలించుట, ఈ పనులన్నియు
స్వతంత్రనాడులు వల్లనే కలుగుచున్నవి. స్వతంత్రనాడులు,

పరాసింపతెటిక్ నాడులు మన యిచ్చలేకుండనే పనిచేయుచున్నవి. గనుక వీటిని ఆటోనమిక్ నాడులని పిలుచుచున్నారు.

అందుచేత మన శరీరమునందు జరుగు పనులన్నిటికి హేతువు ఈ నాడీమండలమే. మన శరీరయంత్రము సంతటిని ఈ నాడీమండలమే నడుపుచున్నది. ఒక అవయవమందిలి నాడిని నరికిన యెడల, ఆయవయవము పనిచేయుక నిరుపయోగకరమగును. చేతియందలి కండరములెంత బలవ్యయిగ నున్నను, చేతియందలి నాడిని కోసిన యెడల, చేతిక పక్షివాతము కలిగి అది నిరుపయోగ కరమగును. కన్ను ఎంతబాగుగ నున్నను, సేత్రనాడి తెగినయెడల చూపు డుండదు. అందుచేత శరీరమందలి కార్యములన్నియు చక్కగ జరుగనలయునన్న నాడీమండలము చక్కగ నుండవలెను.

ఎండోక్రిన్ గ్రంధులు

వీటిని డక్ట్‌లెస్ గ్లాండ్సు అని కూడ అందురు. గ్లాండ్సు అనగా గ్రంధులు. గ్రంధుల లోపల, బయట కూడ రసము లూరును. ఉ:- కాలేయములోని పైత్యరసము, వృక్కకములోని మధుర రసము. బయట ఊరు రసములు నోళ్ళు లేక వాహికలు (Ducts) ద్వారా పోవును. ఉ:- పైత్యవాహిక (Bile duct) మధురరస వాహిక (Pancreatic duct). అయితే లోపల ఊరు రసములు గ్రంధులను విడిచిపెట్టకుండానే నేరుగా రక్తములో బ్రవేశించును. అందుచేత ఎండోక్రిన్ గ్లాండ్సుకు నోళ్ళు (Ducts) లేవు. కావున డక్ట్‌లెస్ గ్లాండ్సు అని కూడ పిలువబడు



చున్నవి. ఈ గ్రంథులు శరీరమందలి అనేక పాఠములందు కలవు. థైరాయిడ్, పేరా థైరాయిడ్ గ్రంథులు మెడయందు కలవు. పినియల్ గ్లాండు, పియూటరీ గ్లాండు నడునగా మెడడులోను, మెడడు మొదటలోను కలవు. మూత్రపిండములపై ఎడ్రెనాలు (Adrenals) కలవు. స్త్రీల విషయములో అండాశయములు (ovaries) పొత్తికడుపు చుట్టు నుండు అస్థిసంజరములోను (Pelvis) వృషణములు (Testes) పురుషుల విషయములో అండకొశములోను (Scrotum) కలవు.

7-వ పటము

శరీరములోని గ్రంథులు

1. చెవికిపైగా నుండేది; పినియల్ గ్రంథి
2. కంటికి చెనుకగా నుండేది; పియూటరీ గ్రంథి
3. కంఠములో నున్నది; థైరాయిడు గ్రంథి
4. కొమ్ములో నున్నది; థైమస్ గ్రంథి
5. పొట్టలో నున్నది; వృక్కము
6. మూత్రపిండము మీద నుండేది; ఎడ్రెనాల్ గ్రంథి
7. కూపకములో నుండేది స్త్రీలలో గర్భాండములు, పురుషులలో వృషణములు

ఈ మానవయంత్రములో కొన్ని గ్రంథులలో బయట, లోపల కూడ రసములును. ఉ:-వృక్కము, వృషణములు. మధురరసము వృక్కము బయట ఊరును. వృషణములపైన ఊరునది రేతస్సు. ఇవి నోళ్ళ ద్వారా (Ducts) పండు అండ కోశముల లోనికి పోయి అక్కడ నిలువయుండును. అవ్రసరము వచ్చినప్పుడు ఉపయోగింప బడుచుండును.

ఎండాక్రిన్ గ్రంథులలోని రసములు నాడిమండలము మీద తీవ్రముగ పని చేయును. ఈ రసములు బలహీనముగ నున్నచో శరీరమున అనేక తీవ్రమాన్యులు కలుగును. స్త్రీల అండకోశములలో రసము ఉండియెడల మేనోపాజ్ అనడి ముట్టుసంబంధమైన వ్యాధి కలుగును. అందుచేత నొప్పులు, మంటలు, నీరసము, తలతిరుగుట, నిద్రాణ, కాళ్ళు చేతులు చల్లబడుట, మొనలగు లక్షణములు సంభవించును. అయితే శరీరమంతటా ఒకపర్యాయమే దుర్లక్షణములు కనుపించక పోవచ్చును. శరీరమందొక్కొక్క భాగమందు మాత్రమే కనుపించవచ్చును. అటులనే థైరాయిడ్ గ్రంథిలో నూరుద్రవము లో లోటున్నచో శరీరమందెంతో దూరముననున్న కణములలో గూడ మార్పు కలుగును. వెండుకలు తెల్లబడ ప్రారంభించును. గోళ్ళు ఎండిపోవును. ముఖముమీది చర్మము ముడుతలుబడును. మెదడు బలహీనమగును. ఇంకను అనేక లక్షణములు కనిపించును.

జంతువుల ఎండాక్రిన్ గ్రంథులలో నూరు ద్రవముల నుండి ఔషధములను తయారుచేసి మానవుల కుపయోగించు చున్నారు. ఇది హేయమైనదో కాదో ఊహించును.

యోగచికిత్సా శాస్త్రమున పై ద్రవములను సక్రమస్థితి లోనికి తెచ్చుటయే ప్రధాన కర్తవ్యమై యున్నది. ఇందుకు గాను యోగాసనములు ద్వారా ఎంకోక్రిన్ గ్రంథుల ఆరోగ్యము పునరుద్ధరింప బడును.

శరీరమందలి వివిధ మండలములను గుఱించి నేర్పు కున్నాము. వీటికర్తవ్యము శరీరమందలి కణములను పోషించుట, క్షీణించిన వాటిని పునరుద్ధరించుట అయియున్నది. కణములు అంతఃప్రేరణంబు పనిచేయుచుండుట చేతనే క్షీణించుచున్నవి. క్షీణించుట కేటబాలిజమ్ (Catabolism) అనబడును. పునరుద్ధరణ ఏనబాలిజమ్ అనబడును (Anabolism). ఈ రెంటిని కలిపి మెటబాలిజమ్ (Metabolism) అందురు. క్షీణింపుకంటె పునరుద్ధరణ ఎక్కువగానున్నప్పుడు శరీర మెదుగును. క్షీణింపు ఎక్కువగా నున్నప్పుడు శరీరము నీరసగించును. ఎదుగునట్టి బిడ్డయందు పునరుద్ధరణ ఎక్కువగ నుండును. అందుచేత అతని శక్తియు క్రమక్రమముగా ఎదుగుచుండును. ఆరోగ్యముగా యున్న యాననునితో రెండును సమముగ నుండును. వృద్ధునిలో క్షీణింపు అధికము. అందుచేత కణసముదాయములు క్రమక్రమముగా క్షీణించు చుండును.

వివిధమండలములు సహకారముతో పనిచేయుటగూడ మనము తెలిసికొనినాము. ఈ సహకారము చక్కగ నున్నప్పుడు శరీరావయవములన్నియు చక్కగ నుండును. సామరస్యముగ నుండును. ఈ సామరస్యమే ఆరోగ్యమనబడును. ఏ

మండలము సహకరించలేక పోయినను సామరస్యము చెడును. అప్పుడు వ్యాధి తటస్థించును. వ్యాధిని నిగోధించి, శరీరము నందు సామరస్యమును కలుగచేయుట ద్వారా ఆరోగ్యమును కలుగజేయుటయే యోగశాస్త్రముయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.

ప్రకరణము - 3.

ఆసనములు

ఆసనములు వేయు తావున నేల మిట్టపల్లములు లేకుండ చదునుగా నుండవలెను. నేలయొక్క శీతలోష్ణములు శరీరమునకు తగలకుండాను, నేల కఠినముగా శరీరమునకు ఒత్తుకొనకుండాగాను అన్నియాసనములకు నేలమీద గొంగళిని పరచి దానిమీద ధవళవస్త్రమును పరచి యుంచుకొనవలెను.

1. ఉత్తితాసనము

విధానము :- తూర్పుముఖముగ నిట్టనిలువుగ నిల్చుండవలెను. చేతులు తొడలతో సమానముగ నుండవలెను. వెన్నెముక తిన్నగ నుండవలెను. కాలిమణిములను కలిపియుంచవలెను. శరీరమంత బిగువుగాను ఉండరాదు, అంత సజ్జగగాను ఉండరాదు. పొత్తికడుపు కొంచెము నెనుక కుండవలెను. కాళ్ళు, మొండెము, శిరస్సు ఒకేవరుసలో నుండవలెను.

8 వ పటము



తరువాత గొండు అరచేతులను జోడించి, రొమ్ము కానించి హృదయమునద్ద నుంచవలెను. చేతులదండలు బిగువుగ నుండవలెను.

ఆసనములను ఎండలో వేయుట మంచిది. శరీర మంత టిక్కిని సూర్యరశ్మి తగులుచుండవలెను. సూర్యకాంతి శరీర మందంతటను వ్యాపించి, శక్తివంతమైన, తేజోవంతమైన సూర్య కిరణములు చర్మము ద్వారా జీవకణసముదాయములోను, రక్తములోను బ్రవేశించును. దీనివలన విటమిను “ డి ” లభించును. మన మెగుగుటకును, జీవించుటకును ఈ విటమిను అవసరము.

సిమ్మట కండ్లుమూసికొని ఆధ్యాత్మికోన్నతి కలుగ గలందులకు ఇష్టదైవమును ప్రార్థించవలెను. ఆధ్యాత్మికోన్నతి యందు నమ్మకము లేనిచో ఆరోగ్యము, కలుగగలదుకైనను ప్రార్థించవచ్చును. అసలు ప్రైవముయెడలే నమ్మకములేని యెడల ఆరోగ్యము కలుగవలెననియు, సదా ఆనందోత్సాహములతో నుండవలెననియు మానసికముగ ధ్యానించవచ్చును. సహజముగ ఈ క్రింది శ్లోకములను ధ్యానించుట మంచిది.

శ్లో॥ ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యనర్తీ
నారాయణ స్సరసిజాసన సన్నివిష్టః |
“కేయూరవాన్” మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హరీ హీరణ్మయ వపుర్భృత శంఖచక్రః ||

శ్లో॥ నమ స్సవిత్రే జగదేకచక్షుషే
జగత్ప్రసూతి స్థితి నాశహేతవే |

త్రయిమయాయ త్రిగుణాత్మ ధారణే
పరించి నారాయణ శంకరాత్మనే

శ్లో॥ భానో! భాస్కర! మార్తాండ! చండరశ్మీ! దివాకర!
ఆయురారోగ్య మైశ్వర్యం ఆరోగ్యం దేహీ భాస్కర॥

తరువాత రెండునాసికా రంధ్రముల ద్వారా గాలిని
బాగుగా లోపలకు పీల్చి, కుంభించవలెను. ఇప్పుడు సత్కర్మము
పెద్దదియగును.

ఫ లి త ము లు

రక్తప్రసరణము బాగుగా జరుగును. అనయనములు
సౌందర్యముగను, పలుత్వముగను ఉండును. ముండ్లములను
మానసికముగ ధ్యానించుట నలన వృత్తిగ్రహ, నిశ్చలత్వము
కుదురును.

2. తా డా స న ము

విధానము:— మొదటి యాసనమయిన తరువాత రెండు
చేతులను పైకియెత్తవలెను. ఇప్పుడు కాళ్ళు, మొండెము, శిరస్సు
చేతులు ఒకనరుసలో నుండవలెను. అరచేతులు ముందుకు
ఉంచవలెను. అయితే శ్వాసను మాత్రము కుంభించియే
ఉంచవలెను. దీనిని వృక్షాసన మని కూడ అందురు.

తాడాసనమును గుఱించి ఇంకను ప్రాయశఃపించితిని.
ఈ యభ్యాసమును పాఠశాలలలో నేర్పుచున్నారు. అతివేగ
ముగా కుడిచేతిని పై కెత్తవలెను. తలను వంచకూడదు. తిరిగి
చేతిని క్రిందకు దించవలెను. ఈవిధముగా నే ఎడమ చేతితో కూడ

చేయవలెను. ఈ విధముగ ఎన్ని పర్యాయములైనను జేయవచ్చును, రెండుచేతులను ఒక్కసారే పైకి యెత్తవచ్చును.

ఫ లి త ము లు

తాడాసనము వలన ఊపిరితిత్తులకు, భుజములకు, చేతులకు, రొమ్ముకు కదలిక గలిగి బలము సిద్ధించును.

తరువాత సాగ్యమైనంత మట్టుకు వెనుకకు వంగి ఆకాశము నైపు చూచుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన రొమ్ము విశాలమగును. అందువలన ఊపిరితిత్తులు పెద్దవగుటకు వీలగును. ఇట్లు చేయుటతో విభావకము పైకి లాగబడును. అటుల లాగబడుట వలన జీర్ణాశయమున కొత్తిడి కలుగును. వెన్నెముక వెనుకకు వంగియుండుటవలన, ముఖ్యముగ ఏడుమెడపూసలు, పండ్రెండవీపు ఎముకలు వెనుకకు వంగియుండుటవలన కొన్ని కొన్ని దురలవాట్లు వలన సంభవించు వంకరలు, గుండ్రని భుజములు, మెడకు సంభవించిన లోట్లు పోవును. అనగా శరీరభారమును సరి చేయును. వెన్నెముక ఎప్పుడు సులభముగ వంగునదిగ నుండవలెను. లేనిచో అది బిగుసుకొని పోయి ఒకటేయెముకవలె అయిపోవును. అందువలన వివిధవ్యాధులతో బాటు ననేక సప్తములు సంభవించును. వెన్నెముకను ముందు వెనుకలకు, ప్రక్కలకు వంచుట వలన అందలి వెన్నుపూసలు వదులుగ నుండును. వెన్నెముకను ఎటువంచినను సులభముగ వంగును. మన జీవితములోనే వెన్నెముక ముందుకు, ప్రక్కలకు వంగు అవకాశము లేన్నీయో కలవు. కాని వెన్నెముక వెనుకకు వంగు అవకాశములు మాత్రము లేవు. అందుచేత చేతులను

పైకెత్తి వెనుకకు వ్రాలుట అవసరమై యున్నది. వెన్నెముక వెనుకకు వంగుటకు కొన్ని ఆసనములు కలవు.

3. అర్ధతాడాసనము

విధానము:- రెండవ యాసనము అయినతరువాత నడుమును వంచవలెను. కాళ్ళు భూమికి లంబముగ నుండవలెను. ఎంతమాత్రము వెనుకకు వంగి యుండరాదు. మొండెముతల చేతులు సమ మట్టములో నుండవలెను. మొండెమునకును కాళ్ళకును మధ్య 90 డిగ్రీలు కోణము ఉండవలెను. శ్వాసను కుంభించియే యుంచవలెను.

ఫలితములు

వీవు, కాళ్ళు వీటికి బలము కలుగును. వీటి కండరములు సాగును. నడుము సంబంధించిన వ్యాధులు పోవును.

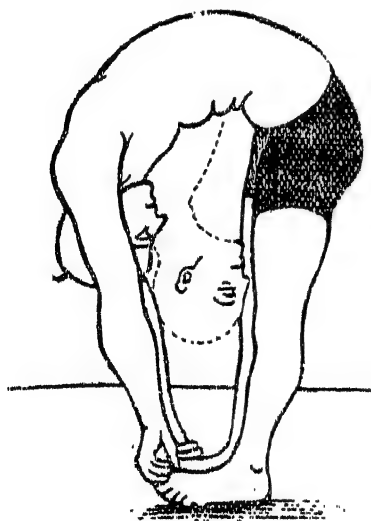
4. ఉత్థితజానఃశీర్షాసనము

విధానము:- అర్ధతాడాసన మైనతరువాత శ్వాసను వదిలి మొండెమును బాగుగా క్రిందికి వంచి, ముఖమును మోకాళ్ళకు ఆనించి, రెండు చేతులను మోకాళ్ళ వెనుకనుంచి పోనిచ్చి, కుడిమోచేతిని ఎడమచేతితోను, ఎడమమోచేతిని కుడిచేతితోను పట్టుకొనవలెను. ఇది చాల కష్టతరము. స్థూలకాయలకు అసలు సాధ్యము కాదు. ఎంతో శాలము గడచినకాని సాధకు లిందు కృతార్థులవలరు. అంతమాత్రమున నిరుత్సాహ పడవలదు. అభ్యాసము చేయగాచేయగా సులభ సాధ్యమగును.

ఫ లి త ము లు

పశ్చిమతానాసనము వలన కలుగు ఫలితము లన్నియు, ఈ యాసనము వలన కలుగును. పొట్ట నరములకును, వెన్ను పామునకు ఒత్తిడి గలిగి బలము కలుగును. పీపు, కాళ్ళు వీటి కండరములు బాగుగా సాగును. మలబద్ధకము పోవును. పొత్తి కడుపు, నడుముకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నియు పోవును. వెన్నెముక బాగుగా సాగును. ఈ యాసనమున వెన్నెముక ముందుకు వంగును. పశ్చిమతానాసనము, పాదహస్తాసనము, ఈ యాసనము ఒకటే.

5. పా ద హ స్తా స న ము (1 న రకము)



కాళ్ళను వంచకుండ నుంచి చేతులను పాదము లను కలుపుటవలననే దీనికి పాదహస్త ఆసనమను పేరు గలిగినది.

విధానము:- మడమ లను దగ్గరగానుంచి బొటన వ్రేళ్ళను కొంచెము యెడ ముగా నుంచి నిలువుగా నిలువబడ వలెను. రెండు చేతులను సూటిగా తలపైకి యెత్తవలెను. అరచేతులను

ఇష్టియించవలెను. బాగుగా అన్ని యవయవములను నిర్మించవలెను. అటుల నుండియే బాగుగా గాలిని పీల్చువలెను. తరువాత కొంత గాలిని నింపాదిగా నదలివేసి కాళ్ళను వంచకుండ శరీరమును వంచవలెను. మెడయును, తలయును రెండు చేతులు మధ్యగా నుండవలెను. మెల్లమెల్లగా పూర్తిగా సంగవలెను. మరల కొంత గాలిని వదలవలెను. చేత్రివేళ్లతో భూమిని తాకి కాలిబొటన వ్రేళ్లను చేత్రివేళ్లతో గట్టిగా పట్టుకొనవలెను. పిమ్మట గాలిని పూర్తిగా వదలివేయవలెను. పొత్తికడుపును లోపలికి లాగి తలను మోకాలి చిప్పలు వద్దకు తేవలెను. ముక్కుతో మోకాలి చిప్పలను తాకవలెను. క్రమముగా తలను మోకాళ్ల మధ్య నుంచవలెను. చేపులు మోకాళ్ల చిప్పలకు తగులునట్లు వంచవలెను. ఇదియంతయు ఒక్కరోజులో సాధ్యముకాదు. దీక్షగా చేయగా కొన్ని రోజులకు క్రమక్రమముగా సాధ్యమగును. అటుల కొంతసేపుంచి మరల తలను నింపాదిగా చేతులమధ్యకు తేవలెను. మరల గాలిని పీల్చవలెను. పిమ్మట కాలివ్రేళ్లను వదలి క్రమముగా శరీరమును చేతులను పైకెత్తవలెను. ఈ రీతిగా నూడునాలుగు పర్యాయములు చేయవలెను.

దీనివలన రొమ్ములోను పొత్తికడుపులోనుయుండు కండరములు ముడుచు కొనుటయు, విశాల మగుటయు కూడ కలుగును. గాలిని పీల్చుట వలనను నదలుట వలనను లోపలి అవయవములకు పరిశ్రమ కలుగును. శరీరమునందుండు నొప్పిలన్నియు పోవును. ఆహారము త్వరగా జీర్ణమగును. పేగులు,

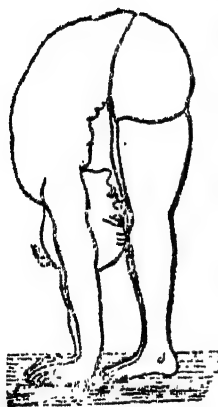
కాలేయము, కార్జము మున్నగు వానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నియును తొలగును. తిత్తులలో నుండి సూత్రమంతయును వెడలిపోవును. మలబద్ధమున్నచో ముందుగా వెచ్చని నీళ్లను కొద్దిగా త్రాగి ఈ యాసనము వేసినచో బాగుగా విరేచనమగును. సూతన శక్తి కలుగును. తమస్సు తొలగి శరీరము తేలికగ నుండును. శరీరమందలి క్రొవ్వు తగ్గును. కాళ్లకురుచదనము తగ్గును.

లావుగానున్న వారికి మొదటలో దీనిని అభ్యసించుట కష్టము. ఓపికతోను, పట్టుదలతోను అభ్యసించినయెడల కొద్ది కాలములోనే అలవడును. వీపును ముందుకు లాగునప్పుడు పొట్ట కండరములను, పురీషనాళపున్నాయువులను లాగి పట్టి యుంచవలెను. పిక్క-కండరములు బిర్రబిగిసియున్నను, పొట్ట లావుగా నున్నను బొటనవ్రేళ్లను పట్టుకొనుట కష్టము. అప్పుడు మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచి బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొని తరువాత కాళ్ళను బిగలాగి పట్టియుంచ వచ్చును. ఈ యాసనము వేయుటకు ముందు కొద్దిగా నీటిని త్రాగవలెను.

తొడలకు కాళ్ళకు కొద్దిగా ఉప్పుకలసిన ఆననూనెను మర్దన చేయుచు ఈ యాసనమును వేయుచున్నచో కొంత కాలమునకు కాళ్ళు కొంచెము పొడుగుగా సాగును. ఈ యాసనమువలన ప్రాణవాయువు సులభముగ క్రిందికి జారును. సుషుమ్నానాడి పరిశుద్ధముగను, శక్తివంతముగను అగును. పశ్చిమతానాసనమునకు గల్గు ఫలితములన్నియును దీనికిని కలుగును.

6. పాద హస్తానిని ముక్తి (2వ రికము)

విధానము:— పైయోగసముఖో ముఖమును మోకాళ్ల మీద ఆనించినో యుంచి కాలిబొటన వేళ్లను విడిచి, పాదములు యెగుట రెండు చేతులను నేలమీద ఆనించనలెను.



1వ పటము

పాదములు అరచేతులు పూర్తిగా నేలమీద ఆసనలెను. మోకాళ్ల నెంత మూత్రము వంచరాదు. 4, 5, 6 ఆసనములలో నుదుటితో మోకాళ్లను తొగుట దుష్టరము. అందుచేత తాక యత్నించనలెను. ఈ మూడు ఆసనములు చాల ముఖ్యమైనవి. మూడున్నూ ప్రారంభకులకు కష్టతరములు. ఇవి సన్నముగ నుగడువారికి సులభ సాధ్యములు. లావుగ నుగడువారికి కష్ట సాధ్యములు. స్థూలశరీరులకు నడుము,

తొట్టువద్ద ఎంతలావుగనున్న ఈ మూడు యోగసములున్నూ అంత దుస్సాధ్యములు. చేతివేళ్లతో నైనను నేలను తాకలేరు. ఈ కారణముచే అట్టివాకు విసుత్సాహ పడరాదు. “అనుభవమున పరిపూర్ణత్వము సిద్ధించు” ననెడి పెద్దల హితవాక్యము కలదు కదా! సన్నను కష్టతరముగ గోచరించినది నేడు సులభమగును. మరుదినమున ఇంకను సులభమగును. తరువాతి దినమున ఇంకను ఎక్కువ సులభమగును. కాలము, స్థితి, దల, అభ్యాసము ఈ మూడినిలన మొదట దుస్సాధ్యమైనవి. సులభ

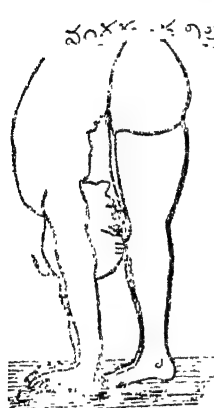
సాధ్య మైన గలవు. ఈ సూటిని వేయలేనివాడు నిరుత్సాహ పడరాదు. వేయగలుగు నరకు, సంపూర్ణజయము సిద్ధించు వరకు, అనుదినము అభ్యాసము చేయుచుండవలెను. కృతార్థులై తీరుదురు.

చాలకాల మభ్యాసము చేసిన కాని నుడుటితో మోకాళ్లను తాళిశక్యము కాదు. గడ్డమును రొమ్ము మీద ఆసించి నొక్కవలెను. క్రింది పొత్తికడుపును, కుడిమీర్పకును గాన కాలేయము, స్త్రీహము మున్నగు వానిలో గల దోషము లన్నియును తొలగిపోవును. నడుములో లగుండు గోళములు (లింఫెటిక్ గ్లాండ్లు) వికసించును కావున రక్త కాళశములలో నిరోధమేమియు నుండదు.

దీర్ఘ కుడికాలును కుడిచేతివైపుకు జాచవచ్చును. కుడి కాలును కుడిముఖో సమానముగా పైకి తేవలెను. తిరిగి నేలమీద ఎడమ మునదై ఆనించవలెను. ఈ విధముగ కుడికాలును 10, 12 పిక్కలదూరములు జాపవచ్చును. ఇటులనే ఎడమ కాలును ఎడమ కైవపుకు జాపవచ్చును. ఈ విధముగ జేయుట వలన తొడల యందలి నరములు బాగుగా సాగును. ఇవి బాగుగా సాగుట వల్లనే ఒక కాలును ముందుకును, ఒక కాలును వెనుకకును జాపి కొందరు కూర్చుండ గలుగుచున్నారు. ఈ విధముగానే రెండు కాళ్ళను కుడి యెడమ ప్రక్కలకుకూడ జాపి కూర్చుండ గలుగుచున్నారు.

మనము నిల్చుండి యున్నప్పుడు పీల్చిసగాలి వంగు నప్పుడు ఊపిరితిత్తులలోగాలి ఊపిరితిత్తులయొక్క అన్ని సొగముల లోనికి మారుమూలలకు కూడ పోవును. అందుచేత రక్తము అతిత్వరగా శుభ్రమగును.

7. పాస్తపాద అగస్తా సనము



నగ్నమున నిల్చువబడవలెను. మోకాళ్లు, నడుము, మెడ, వంచరాదు. 1, 5, 6 ఆసనములు. ఎడమ పిన్నో మోకాళ్లను జొరవటు దువ్వరము. అందుచేత శాక యుష్నించవలెను. ఈ మూడు ఆసనములు చాల ముఖ్యమైనవి. మూడున్నూ ప్రారంభకులకు కష్టములు. ఇవి నన్నముగ నుగడుచు గిరి సూర్యాధ్యములు. లావుగ నుగడు వారికి సాధ్యములు. స్థూలశరీరులకు నడు

తున్నవద్ద ఎంతలావుగనున్న ఈ మూడు ఆసనములున్నా అంత దుస్సాధ్యములు. చేతిచేత్తలతో నైనను నేలను తొక లేదు. ఈ కారణముచే అట్టివారు నిరాశ్వాస పడరాదు. “అనుభవ ముచ పరిపూర్ణత్వము సిద్ధించు” ననిది పెద్దల హితవాక్యము కలను కదా! స్నాన కష్టతరముగ గోచరించినది నీడు సులభ మగును. మనునినమున ఇంకను సూర్యమగును. పశువాని దినమున ఇంకను ఎక్కువ సులభమగును. కాలము, పట్టుదల, అభ్యాసము ఈ మూడినలన మొదట దుస్సాధ్యమైనవి. సూర్య

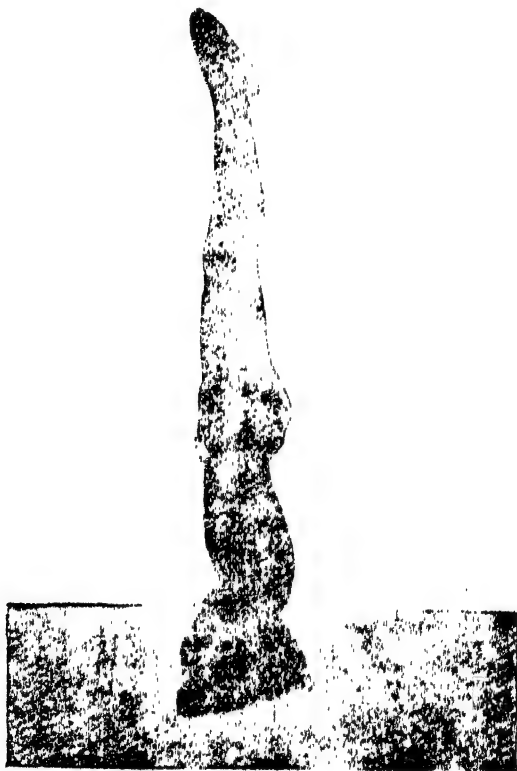
తలను నంచి ఎడమ మోకాలిచిప్పను తాకుటకు ప్రయత్నించ నలెను. ఇది కష్టముగనే యుండును కాని దీక్షగా జేసినచో సులభమగును. నిటులనే కుడికాలును పైకెత్తనలెను.

పాదహస్తాసనము వలన కలుగు లాభము లన్నియును దీనివలనకూడ కలుగును. పైగా ఒంటికాలిమీద జోగకుండ శరీరమును నిలుపుటకును. మనస్సునుకూడ చ లింప కుం డ చేయుటకును ఇది చాలయుపయుక్తమగును. క్రింది పొత్తికడుపు పైన భారమేర్పడును గాన కాలేయము, స్త్రీహము మున్నగు వానిలో గల దోషము లన్నియును తొలగిపోవును. నడుములో నుండు గోళములు (లింఫెటిక్ గ్లాండ్లు) వికసించును కావున రక్త నాళములలో నిరోధమేమియు నుండదు.

కుడికాలును కుడిచేతివైపుకు జూపవచ్చును. కుడి కాలును నడుముతో సమానముగా పైకి తేనలెను. తిరిగి నేలమీద ఎడమ పాదమునదై ఆనించనలెను. ఈ విధముగ కుడికాలును 10, 12 పర్యాయములు జూపవచ్చును. ఇటులనే ఎడమ కాలును ఎడమ వైపుకు జూపవచ్చును. ఈ విధముగ జేయుట వలన తొడల యందలి సరములు బాగుగా సాగును. ఇవి బాగుగా సాగుట వల్లనే ఒక కాలును ముందుకును, ఒక కాలును వెనుకకును జాపి కొందరు కూర్చుండ గలుగుచున్నారు. ఈ విధముగానే రెండు కాళ్ళను కుడి యెడమ ప్రక్కలకుకూడ జాపి కూర్చుండ గలుగుచున్నారు.

8. శీర్షాసనము

విధానము:—ఇందు సాధకుడు శిరస్సుమీద విలంబించును కావున, దీనిని శీర్షాసనము అందురు. సాధకుడు మోకాళ్ళను



12 వ పటము

నేలమీద ఆనించి కూర్చుండ వలెను. కుడిచేతి వ్రేళ్ళను ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళలో దూర్చి, ముంజేతులను నేలమీద ఆనించి,

3. 150 కి పైను 100 కు తక్కువ రక్తపోటుకలవారు తీసిపరాదు.

4. గుండెజబ్బుగలవారు వేయరాదు.

5. జలుబు తీవ్రమైనగా నున్నప్పుడు వేసినయెడల తగ్గును. క్షయకాలమునుండి ఎక్కువగానున్న యెడల ఈ యాసనమును పరాదు.

6. కేసలము పెంకికలు పెడుచు నులబడ్డకముతో బాధ పడువారు వేయరాదు.

7. ఇతర వ్యాయామములు చేసినవెంటనే ఇది వేయరాదు. 20 నిమిషముల విరామమైన ఉండవలెను.

8. 50 నగల వయస్సుకు మించినవారు తగు ఆరోగ్యముండినచోకాక వేయరాదు. ఆరోగ్యము గొనుండి చేతనైనచో 35 సంల వయస్సుకును వేయవచ్చును.

9. కంటి జబ్బులు, గొంతు జబ్బులు గలవారు వేయరాదు.

ఫలితములు

మోసపుని మోససికి, శారీరక కార్యములన్నియుమెదడువల్లనే జరుగుచున్నవి. శరీరమగ్నమును వ్యాపించియున్న నాడీమండలమంతయు దీనితో సంబంధమును కలిగియున్నది. శ్వాసనమును పోయునపుడు మగచిగత్తము విస్తారముగా పిదడులో ప్రవేశించుటచే అది ఆరోగ్యముగ నుండును. అంతే కాదు, నాడీమండలమంతయు ఆరోగ్యముగ నుండును.

కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నాలుక చక్కగ పనిచేయుటకు గాను వీటికి కొన్ని కేంద్రములు మెడలో కలవు. ఈ కేంద్రములు శీర్షాసనమువలన ఆరోగ్యముగ నుండును. జ్ఞానేంద్రియములును చక్కగ బనిజేయును.

కొన్ని ముఖ్యగ్రంథులు గుండెకాయకు పైన కలవు. మానవుడు తలక్రిందుగా నున్నప్పుడు వీటికి మంచిరక్తము బాగుగా సరఫరా యగును. అందువలన వాటి ఆరోగ్యము వృద్ధి యగును. పినియల్ గ్రంథి, పీనస్ గ్రంథి (Pituitary body) ఈ రెంటికిని ఎక్కువ మేలు కలుగును. థైరాయిడ్ గ్లాండుకు, పేరాథైరాయిడ్ గ్రంథులకుకూడ స్వల్పమేలు కలుగును.

జీర్ణకోశమునకుకూడ మేలు కలుగును. ఇందు ప్రవహించు రక్తము, కాలేయములోనికి పోయి, తరువాతనేనాళావాలోనికి పోవును. జీర్ణకోశములో మంచిరక్తము ఎక్కువగ ప్రవహించి అవి ఆరోగ్యముగ నుండును. నాడీమండలము, జీర్ణమండలము, బహిష్కార్యావయవములు ఇవి యన్నియు ఆరోగ్యముగ నుండును. పై యవయవములమీద మానవుని ఆరోగ్యము ఆధారపడియున్నది కావున, శీర్షాసనమువలన ఆరోగ్యము సిద్ధించును.

పైన తెలిపిన అవయవములు చక్కగ పనిచేయనిచో వ్యాధులు సంభవించును. ఈ వ్యాధులు కొన్ని కొన్ని పరిస్థితులలో శీర్షాసనమువలన నయమగును.

నాడీ వ్యాధివలన శక్తి తగ్గిపోవును. శిరోభారము, అలపు, మాంద్యము, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుట, నిద్రలేమి,

డిస్పెన్సియూ, మలబద్ధకము ఇత్యాదులుకూడ కలుగును. వీటికి కారణము నాడులు. వీటికి మెదడుతో సంబంధముకలదు. కావున వీటి యన్నిటికి ఈ యాసనము మంచిది.

జీర్ణావయవములు సరిగా పనిచేయనప్పుడు అజీర్తి, మలబద్ధకము కలుగును. రక్తప్రసరణము సరిగా లేకున్నను, నాడీమండలము బలహీనముగా నున్నను జీర్ణావయవములు చెడును. అందుచేత ఈ రెండు వ్యాధులకు ఈ యాసనము మంచిది.

గొంతొక, లినను, స్త్రీలు, వీటియందు రక్తము పేరు కొనిన యెడల ఈ యాసనము వలన రక్తము ధారాళముగా ప్రవహించి ఆ వ్యాధులు పోవును.

పొత్తికడుపులోని కండరములు బలహీనమై, మలబద్ధకమున్న యెడల పొత్తికడుపులోని ఆమాశయము జారిపోవును. ఇది నయమగును.

వరిబీజము ప్రారంభసమయే సులభముగా నయమగును. ముదిరిన తరువాతకూడ నయమగును. అయితే ఇందు అనుభవజ్ఞుని సలహా ఉండవలెను.

మూత్రాశయమునకును, పురీషనాళమునకును మధ్య శుక్లనాళము లుండుటచేత అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత మూత్రాశయము, పురీష నాళము పూర్తిగా నిండియుండుట చేత శుక్లస్థలనము జరుగును. ముఖ్యముగా మలబద్ధకము గల వారికి తప్పదు. ఈ శుక్లనష్టము శీర్షాసనమువలన నయమగును. శుక్లనష్టము, నపుంసకత్వము వగైరాలకు చక్కగ బనిజేయును. ఉబ్బునముకూడ తగ్గును.

శీర్షాసనమునకు, వృక్షాసనము, విపరీతకరణిముద్ర, కపాలాసనము, అనికూడ పేర్లుకలవు. వృక్షాసనము 4 విధములు. ఊర్ధ్వ పద్మాసనముకూడ శీర్షాసనముక్రిందనే వచ్చును.

9. వృక్షాసనము

తాడాసనమునకు వృక్షాసనము అనికూడ పేరు కలదు. ఒక కాలుమీద నిల్చుండి, రెండవ కాలును మొదటి కాలుయొక్క తొడమీద ఉంచవలెను. ఇది యొక విధమైన వృక్షాసనము.

శీర్షాసనముకూడ వృక్షాసన మనబడునున్నది.

10. అర్ధ వృక్షాసనము

శీర్షాసనము వేసినప్పుడు కాళ్ళను మోకాళ్ళనెద్ద వంచి, పిక్కలను తొడల వెనుక భాగములకు ఆనించి, తొడలు ముందమునకు 90 డిగ్రీల కోణముతో నుంగునట్లుంచినయెడల అది అర్ధవృక్షాసన మనబడును.

11. ముక్తహస్త వృక్షాసనము

ఒక చేతివేళ్ళలో మరియొక చేతివేళ్ళను దూర్చుటకు బదులు, చేతులను విడిగా నేలమీద శిరస్సు ప్రక్కల నుంచినయెడల అది ముక్తహస్త వృక్షాసన మనబడును.

12. హస్త వృక్షాసనము

ఈ యాసనమున రెండుచేతులమీద నిల్చుండవలెను. చేతులమీద నిల్చుండి ముందు కాళ్ళను గోడమీద ఆనించ

వలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కాళ్ళను గోడమీదనుండి తీసి వేయుటకు యత్నించవలెను. కొలదిగోజుల యభ్యాసమైన తరువాత క్రింద పడిపోకుండా కాళ్ళను పైన నిలుపవచ్చును. చేతులమీద నడుచుట నేర్చుకొనవలెను.

13. ఒకపాద వృక్షాసనము

శీర్షాసనము వేసిన తరువాత నెమ్మదిగా ఒక కాలును నంది, దాని పాదమును రెండవకాలు తొడమీద ఉంచవలెను.

14. కపాలాసనము

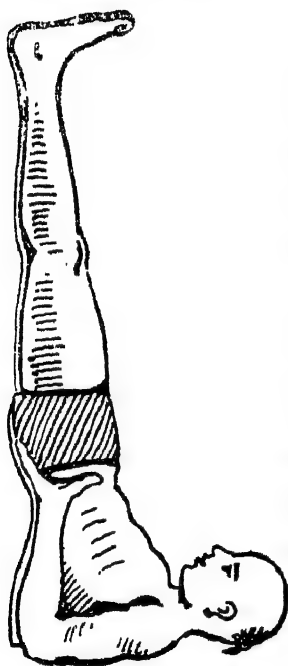
శీర్షాసనమునకు మఱియొక పేరు కపాలాసనము. శీర్షాసనము వేసిన తరువాత ఒకకాలును ముందుకును, రెండవకాలును వెనుకకును పదిసర్వాయములు కదల్చవలెను. పిమ్మట కుడి కాలును కుడినైపునకు ఎడమకాలును ఎడమనైపునకు జాచవలెను.

15. సర్వాంగాసనము

సర్వాంగాసనమువలన ధైర్యాన్ని గ్రంథి, దీనిద్వారా శరీరమంతటాకాసి, దాని క్రియలన్నిటికాని మేలు కలుగును. అందువల్లనే ఇది సర్వాంగాసన మనబడుచున్నది. సర్వ అనగా అంతయు, అంగ మనగా శరీరము.

ముందు తెలుపబడనున్న హలాసనమునకును ఈ సర్వాంగాసనమునకును కొద్ది భేదముమాత్రమే కలదు. సర్వాంగాసనముగో శరీరమునంతను పైకి లేపవలెను. బరువునంతటిని

భుజములమీదనే మోసవలసియుండును. మందుద్రావకము గల సీసాలోని మందును త్రాగుటకు ముందు ఆ యశాషధము బాగుగా కలియునట్లు సీసాను కొంతకాలము కుదలించెదము. ఈ యాసనముకూడ నట్టిదియే. రక్తప్రవాహమును వ్యతస్తము చేయుటయే దీనిపని.



14 వ పటము

విధానము :- సాధకుడు నేల మీద వెల్లకిల పగుండి, కాళ్ళను దగ్గరకు జేర్చి, అరచేతులు నేలమీద ఉండునట్లు రెండు చేతులను జాచి శరీరము కిరువైపుల నేలమీద ఆనించవలెను. తరువాత కాళ్ళను పిరుదులు వద్ద వంచి 30 డిగ్రీల వరకు కాళ్ళ నెత్తి అక్కడ స్వల్పకాల ముంచి, పిమ్మట 60 డిగ్రీలవర కెత్తి మరల అక్కడ కొంచెము కాలముంచి, 90 డిగ్రీలకెత్తి కొంత సేపుంచవలెను. ఇప్పుడు కాళ్ళతో బాటు శరీరము నంతను పై కెత్తవలెను. చేతులు మాత్రము జాచబడియే యుండును. గడ్డము రొమ్ముకు ఆనుకొనవలెను.

చేతులను మోచేతులువద్ద మడిచి, మొండెమును పట్టుకొనవలెను. కొన్ని కొన్ని సందర్భములలో దృష్టిని కాలివేళ్ళ మీద నిలుపవచ్చును. ప్రక్కపటములో జూపబడినరీతిని కట్టె

నలె శరీరమంతయు నిలచి యుండవలెను. వంగకూడదు. భారమంతటిని భుజములే నహింపవలెను మనస్సు ధైర్యముగ గ్రంథిమీద ఉండవలెను. మొదట కుడికాలును తరువాత ఎడమ కాలిని. ముందుకు నడచు మూల్యము కడుపుమండ నలెను. తిరిగి వెనుకకు నడచు మూల్యము పరిమళములవలెను. శవాసనమునందు కొంతసేపు పురుగుల కొన్ని పట్టాయము లిటులే చేయవలెను. ముందుకును వెనుకకును వేయుటవలన ఆహారముకాని పేగులుగా పోషణ కలిగి చచ్చునది ముసలమ్మలు చెప్ప మాటలను విన్న యెవరును భయపడ గూడదు. ఈరీతిగ శరీరమును తలక్రిందుచేయుటవలన ఆ భాగములకు బల మధిక మగును. అవి బాగుగా పనిచేయును. దీనిని $\frac{1}{2}$ నిమిషము మొదలు 4 నిమిషములువరకు వేయవచ్చును. దీనిని ప్రత్యేకముగ వేయుచో 24 నిమిషములు వరకు వేయవచ్చును. చేతులను జాచికూడ ఈ యాసనమును వేయవచ్చును.

ఫ లి త ము లు

ఊపిరితిత్తులకు, గుండెకాయకు బలము కలుగును. రక్తము వేగముగా ప్రసరించును. ధైర్యముగ్రంథి ఆరోగ్యముగ నుండును. ఈ గ్రంథివల్లనే మానవుడు ఆరోగ్యముగ నుండ గలుగుచున్నాడు. అందుచేత ఈ యాసనము ధైర్యముగ్రంథిని సరియైన స్థితిలో నుంచుట ద్వారా శరీరారోగ్యము చక్కగ నుండును. స్త్రీ పురుషుల మర్మావయవములమీద చక్కగ పని చేయును. శీర్షాసనము, సర్వాంగాసనము ఈ రెంటి ఫలితములు ఒక విధమే. సర్వాంగాసనము వలన ధైర్యముగ్రంథి

చక్కగ పనిచేయును. అంచునలన వార్ధక్యమురాదు. నిత్య యాననము సిద్ధించును. అజీర్తి, మలబద్ధకము, సరిబీజము నయ మగును. స్మూత్రపిండములు, నాడివిధానము, శ్వాసశయము మొదలగునవి చక్కగ పనిచేయును.

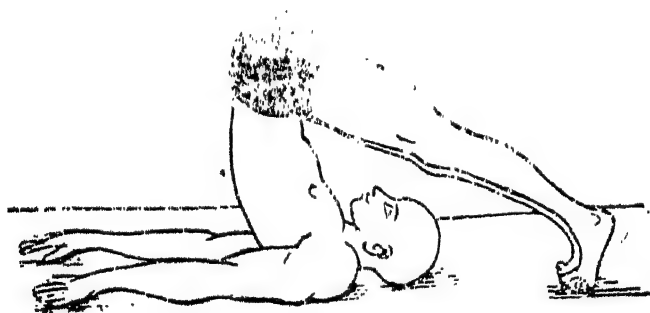
16. హలాసనము

ఈ యాననము నాగలినలెనుండును గనుక దీనికి పేరు వచ్చినది. దీనివలన శరీరమునందలి సకలనయనములకును గూడ పరిశ్రమ కలుగును. ఇందు వినరింపబడిన రీతిని సరిగా దీనిని నేయుచున్న యెడల అపరిమితమగు మేలు కలుగును.

మన శరీరముయొక్క సకల వ్యాపాగములను సడిపించు చున్నది నాడీశక్తియని మనకు తెలియును. ఈ నాడులు వెన్ను పూసలమధ్య నుండు సందుల నుండి వ్యాపించుచున్నవి. అనా రోగ్యమువల్లను, దెబ్బలు తగులుటవల్లను వెన్నుపూసలు స్థితి భేదములు పొంది వానిద్వారా ప్రసరించు నాడీశక్తికి ఆటంకము కలిగించుచున్నవి, అందుచేత నాడీశక్తి క్షీణించి పీడికి సంబంధించిన అవయవములు దుర్బలమగుచున్నవి. అక్రమజీవనమువలన ఏ యవయవమైనను చెడిపోయినయెడల దానికి సంబంధించిన నాడులుగూడ చెడిపోవుచున్నవి. కనుక నాడులకు, అవయవ ములకు అనినాభావసంబంధము కలదు. హలాసనములో కిక్కి వెన్నుపూసలును, వానికి సంబంధించిన సంధిబంధనములును, కండరబంధనములును ఇవి యన్నియు బాగుగ సాగదీయబడును. ఇట్లు సాగదీయబడునప్పుడు వెన్నుపూస లన్నియు ఒక సూత్ర

మున గ్రుచ్చబడిన పూసలవలె ఒక వరుసలోనికి వచ్చును. కావున వానిలో గల స్థితిభేదములగు లోపము లన్నియు సర్దుబాటుగును. అంతేకాక వానిచుట్టు బిరుసెక్కియున్న సంధిబంధనము లన్నియు సాగి, సడలి నూతన రక్తముచే పోషింపబడి నవ్యచైతన్యము పొందుచున్నవి. అందువలన నాడీశక్తి సిరాటంకముగ నకలావయవములకు ప్రవహించి వానిని ఉద్దీపన పరచుచున్నవి.

విధానము:—సర్వాంగాసనము ఎలనే మొదట నేలమీద నిటారుగా నెల్లికిల పరుండవలయును. చేతులను పాదముల వైపునకు పొడవుగా జూచి తొడలకు చేర్చియుంచవలెను. అన



15 న పటము

చేతులు నేలనై పుండవలెను. కాళ్లను వంచకుండ చాపియుంచవలెను. తరువాత రెండు కాళ్లను దగ్గరగ జేర్చి యేయుంచి పైకి నెమ్మదిగా నెత్తవలెను. భూమిమీదనుండి 30 డిగ్రీల కోణముగా పైకెత్తిన పిమ్మట అర్ధనిమిషముల నిలిపియుంచి మఱల 60 డిగ్రీల వరకు ఎత్తవలెను. అచట మఱల అరనిమిష మాపవలెను.

పిమ్మట 90 డిగ్రీలవరకు ఎత్తవలెను. దీనిని అగ్ర సూలూసన మందును. చేతులు పటములో చూపబడినట్లు భూమిని తాకుచునే యుండవలెను. వానిని కదలవ కూడదు.

సాధకుడు సాధ్యమైనంత మట్టుకు మొగడమును నేల మీద ఆనించియుంచవలెను. 90 డిగ్రీలలో నున్న కాళ్ళను తల వైపు వంచవలెను. తరువాత నడుమును నంచి కాళ్ళను తలపై నుంచి పోనిచ్చి కాలివ్రేళ్ళను నేలకు తాకునట్లు చేయవలెను. అటులనే వీలయినంతవరకు కాళ్ళను వంచకుండ చూపవలెను. కాలివ్రేళ్ళు శిరస్సుకు దగ్గరగా నుండవలెను. తలకు సమీపములో నున్న కాలివ్రేళ్ళను లంతకంతకు దూరముగా జరుపవచ్చును. ఈ యాసనమున కాళ్ళు పొంగుకుండా సజావుగా నుండవలెననియు, చేతులు నేలమీద నుండి పైకి లేచుకూడదనియు స్పష్టమై యుండునుగానవలెను. గడ్డమును బోయియును మోక్కియును ఉంచవలెను. గాలిని ముక్కులో పీల్చినందుకాని నశ్చిశి పీల్చురాదు.

బాచియున్న చేతులను శిరస్సువద్ద ముడిచి ఒక చేతితో మరియొక చేతిని పట్టుకొనవచ్చును తిరిగి కాళ్ళను నేలమీద ఆనించునప్పుడు ముడిచియున్న రెండు చేతులను బాచవలెను. కాలివ్రేళ్ళను శిరస్సుకు దగ్గరగా జరుపవలయును. కాళ్ళను పైకెత్తి క్రమముగ దింపి వరుండవలెను. ఒక శనమువలె వరుండవలెను. ఏయవయవమును బిగించరాదు.

కాలివ్రేళ్ళు శిరస్సుకు దగ్గరగా నున్నప్పుడు మోకాళ్ళు ముఖముమీద ఆనవలెను. దూరముగా జరిపినకొలది ముఖము మీద ఆనవు.

ఈ యాసనము రెండు నిమిషముల కాలము వేయవలెను. ఆధ్యాత్మిక ఫలితములను కోరువారు మాత్రము ఎక్కువ కాలము వేయవచ్చును.

పైన చెప్పిన శవాసనమున అవయవము లన్నిటిని వదలుగ నుంచవలెను. శవాసనము వలన అలసట అంతయు తీరును. చాలా సౌఖ్యముగ నుండును. ఈరీతిగ హలాసనమును కొన్ని సార్లు వేయవలెను.

ఫ లి త ము లు.

హలాసనము వలన గొంతుకలోని కండరములకు పరిశ్రమ కలుగును. ధైర్యముగ్రంథి అను రక్తగోళములు విష సంహారక ద్రవమును వదలును. దీనివలన పొత్తికడుపులోని అవయవముల కధికమగు పరిశ్రమకలుగును. పొత్తికడుపుయొక్క కండరములు బలముగ నుండును. వెన్నపాము మృదువుగను, స్థితిస్థాపకత్వము గలదిగను ఉండుటచే త్వరగా వార్ధక్యము రాక యశావసము, ఒవసత్త్వములు చాలకాలము వరకును నిలిచియుండును. వెన్నెముక బాగుగ సాగును. వెన్నెముక మొద్దుబారి యున్నవారు దీనిని నెమ్మదిగా వేయవలెను. మొదటలో కొద్దివలయము మంచిది. క్రమక్రమముగా ఈ వలయమును పెంచవచ్చును. భుజంగ, ధను, పశ్చిమతాన, యోగముద్రలలోగూడ ఈ నియమమును గమనించవలెను. వణకు పనికిరాదు.

వెన్నెముకకు సంబంధించిన నాడులు ఆరోగ్యముగ నుండును. వెన్నెముక సాగియున్నంత కాలము యశావసముండును.

అది బిగిసినచో వార్ధక్యము వచ్చును. అది వేరేతర కారణమున నమువలన ఎంతమేలు కలుగుచున్నది చూచుచు గమనించవలసి యున్నది.

హలాసనము నలన పొట్టకు సగం భరించిన వ్యక్తి లన్నియు నయమగును, అజీర్ణము, మూలవ్యర్థము కలుగును. నరము వ్యాధులును ఈ యాసనమువలన కలుగుచును. "పిల్లపిగా" పెరిగిన లినరు, స్త్రీవును తిరిగి చిన్న వగును. "అజీర్ణము" వ్యాధి కూడ నయమగును. భుజంగాసనముయొక్క ఫలితములు అభిగ చును. వీపుకండరములు బలముగ నుండును. సర్వాంగముల ఫలితములు కలుగును. బద్ధకము, పోమగిట్టును పోవును. సరిగ్గా ఉత్సాహముగ నుండును. పొత్తికడుపు పంటి ప్నయములు, తొడల యందలి స్నాయువులు బలపడును. స్నాయువ్యాధులు, కటివాతము, బెణుకులు నుజ్జాతంబువేసిన మునగుల వ్యాధులు మటుమాయమగును. గ్రంథులనుండి గనములు బిగుగు నూరును. కడుపులోనిబల్లనయమగును. స్థూలాదేహము తగ్గును. గుల్మము నయమగును. పొట్ట కండరములకును, పొత్తికడుపు కండరములకును ఎక్కువ బలము కలుగును. శ్వాసనాదంధమైన రోగములుకూడ పోవును. అధ్యాత్మిక శక్తి విరఘ్నంభించును. నిగ్రహశక్తి కలుగును.

17. పశ్చిమతానాసనము

శరీరముయొక్క వెనుక భాగమునాదలి కండరము లన్నియు సాగును గనుక ఇది పశ్చిమతానాసన మనబడు

బొసున్నది. “పశ్చిమ” అనగా వెనుక భాగము. “తాన్” అనగా ముందు. పశ్చిమాన అనగా వెనుక భాగము సాగుట. దీని ములస ఆధ్యాత్మిక శక్తులు విజృంభించును. ఇవి వెన్నుబాము కొద్వారా పైకిపోవును. ప్రత్యేక మీ కార్యము: కొరకే ఈ యాసన మేర్పడినది.

ఈ యాసనమునకును, పాదహస్తాసనము నకును చాల పోలిక కలదు. పాదహస్తాసనమును నిల్పుండి వేయవలెను. పశ్చిమతానాసనమును కూర్చుండి వేయవలెను. ఇదే భేదము.

సిధానములు - భూమిమీద నెల్లికిల పరుండి కాళ్ళను వంగుచుండి చాపవలెను. నడమలను దగ్గరగా నుంచవలెను. చేతులను తలపైకి నిలుపుగా చాపవలెను. అప్పుడు కాళ్ళను



16 న పటము

చేతులను బొగుగా నిక్కించి గాలిని పీల్చవలెను. అంతట గండు చేతులమధ్య తలను ఉంచి మెల్లగా లేచి కూర్చుండవలెను. గాలిని పిడిచిపెట్టి నడుమును వంచి చేతివేళ్లతో కాళ్ళ బొటనవేళ్లను పట్టుకొనవలెను.

కాలి బొటనవ్రేళ్ళను చేతివ్రేళ్ళతో గట్టిగా పట్టుకొని, టబ్బో కాళ్ళ వెనుక గల కండరములు బాగుగా సాగును. నడుము బాగుగా నంగనలెను. మొండెము తొడలమీద ఆనుకొని నలెను. ముఖము మోకాళ్ళను ఆనుకొననలెను. భుజములను కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళను ముక్కల నూము చేతుల పొడవు కంటే చాల తక్కువగ నుండును. అందుచేత చేతులను మోచేతులనద్ద వంచవలసి నచ్చును. మోచేతులను నేలమీద ఆనించనచ్చును. మోకాళ్ళను మాత్రము వంచరాదు. అభితిన్నగా నుండనలెను. గాలిని వదలి పొత్తికడుపును లోపలికి లాగవలెను. ముక్కుతో మోచేతి చిప్పలను తాకవలెను. పిమ్మట తలను మోకాళ్ళమధ్య నుంచుటకు ప్రయత్నించవలెను. ఆనల తలను పైకెత్తి గాలినిపీల్చువలెను. మరల గాలినివదలి ముక్కుతో మోకాలు చిప్పలను తాకవలెను. ఈ రీతిగా మూడునాలుగు పర్యాయములు చేయవలెను.

మోకాళ్లను వంచునట్టి కండరములు కాళ్ల వెనుక కలవు. ఇవి ప్రారంభకులలో ఈ యాసమునకు తగినంతగా సాగవు. అందుచేత మోకాళ్లు పైకి వంగుచుండును. అభ్యాసముమీద ఈ కండరములు సాగి మోకాళ్లు పైకి లేవవు.

వయస్సు ముదిరినవారు, ముదుసలులు, అతివ్యాయామము వలన కండరములు మొద్దుబారినవారు— ఈ మూడు రకములవారికి మోకాళ్ళను తిన్నగా ఉంచినచో నడుము వంగదు. వారి వెన్నెముక మొద్దుబారి యుండుటచేత చేతివ్రేళ్లతో కాలి బొటన వ్రేళ్లను పట్టుకొనజాలరు కొన్ని సందర్భములలో కాలి

బొటన వ్రేళ్ళు చేతులకు అందనే అందవు. అంత మాత్రమున వారు నిరుత్సాహు లవకూడదు. క్రమక్రమముగా ఈ యాసనమును అభ్యసించుచుండవలెను. వీరు బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొనుటకు బదులు కాలి చీలమండలువద్ద పట్టుకొనవచ్చును. శ్రమలేకుండా సాధ్యమైనంత మట్టుకు మొండెమును ముందుకు వంచుటకు యత్నించవలెను. అయితే మోకాళ్ళను ఎంత నూత్రము వంచరాదు. మొదటి దినమున కొంచెము వంగినట్లే కండరములు సాగి మరుసటి దినమున ఇంకను కొంచె మెక్కువగవంగుటకువీలగును. అందుచేత నిరుత్సాహము వలదు. ప్రతిదినము అంతకంతకు ముందుకు వంగుటకు యత్నించుచుండవలెను. అమాంతముగా ముందుకు వంగుట లేచుట పనికిరాదు. కొద్దిరోజులలోనే వెన్నెముక సాగి ముందుకు వంగుటకు వీలగును. కాళ్ళ వెనుకగల కండరములకూడా సాగును. కాలిబొటన వ్రేళ్ళు అందినప్పుడు చేతివ్రేళ్ళతో పట్టుకొనుచో శరీరముయొక్క వెనుక భాగమునగల కండరములన్నియు బాగుగా సాగును. ఈ సాగుట దినదినము వృద్ధియగును. చివరకు ఈయాసనము సులభ సాధ్యము, సుఖదాయకము అగును. కష్టమును కలుగజేయు ప్రతి విషయములోను సహనము, ఓర్పు అవుసరము. ఎడతెగని యభ్యాస మనసరము. క్రమము, నియమము అవుసరము. ఈ రెండు యున్నచో యోగసాధకుడు కొద్దికాలములోనే ఎట్టి యాసనమునైనను సాధించగలడు.

ప్రారంభకుడు 5 సెకనులులో నీయాసనమును ప్రారంభించి 3 నిమిషములువరకు పెంచవచ్చును, లేక ఒక్కనిమిష

ములో 3, 4 పర్యాయములు వేయవచ్చును. వెన్నెముకసాగిన కొలది. ఒక పర్యాయమే ఒక నిమిషముసేపు ఉండవచ్చును. అప్పుడు నిముషమునకు ఒకపర్యాయముచొప్పున 3 పర్యాయములు వేయవచ్చును.

ఫలితములు

ఈ యాసనమువలన పొట్ట పెరుగదు. పెరిగిన పొట్ట తీసి పోవును. కొంత కాలము వేసినచో కండరములు బాగుగ గట్టి పడును. ఇందు తొడలు పిక్కలయొక్క కండరబంధనములు సాగి, మెత్తపడి బలము చెందును. ఇందు గర్భకుహర, కండరములు, గర్భాశయావయవముల పై యొత్తిడి కలుగజేయుటచే నవియున్నియు లోనికి అదిమివేయబడును. ఈ యొత్తిడివల్ల కాలేయము, స్త్రీహము, జీర్ణరోశము, సూత్రసిండములు మొదలైన వన్నియు ఉద్దీపన పొందును. అందువలన అనయనములకు సంబంధించిన సకల వ్యాధుల నివారణకు నీయాసనము ఎక్కువగా దోడ్పడుచున్నది. శరీరమువెనుక గల కండరములన్నియు సాగును. ఇది పొత్తికడుపుకు మంచిది. పొత్తికడుపు ఉండలి కండరము లెక్కువగా ముడుచుకొనును. దీనివలన ఆరోగ్యము బాగుపడును. ఈ భాగమునకు రక్తము బాగుగా ప్రసరించును. దీనివలన ఆధ్యాత్మిక ఫలిత మధికము. అనాహత ధ్వని వినిపించును. కుండలినిని మేల్కొల్పును. ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి దీనిని నిత్యము వేయవలెను. పొత్తికడుపు శక్తినిగతమై, మలబద్ధము, అజీర్తి నయమగును. శుక్లముయొక్క శక్తి వృద్ధియగును. తుంటిలోని నొప్పి పోవును.

అయితే ఈయాసనమును ఎక్కువ కాలము వేయుచో మలబద్ధకము నయమగుటకు బదులు నృద్ధియగును. ఎక్కువ కాలమీ యాసనమును వేయవలసి వచ్చినప్పుడు (ఆరోగ్యము కలుగుటకు గాని, ఆధ్యాత్మిక ఫలితములు కలుగుటకుగాని) దీని తరువాత ఉడ్డియాసమును ఎన్నిసార్లయినను అభ్యసించ వచ్చును. అయితే దీర్ఘకాలము నుండి మలబద్ధకము గలవాడు మాత్రము దినమునకు 3 పర్యాయములు కంటే ఎక్కువసార్లు దీనిని వేయరాదు.

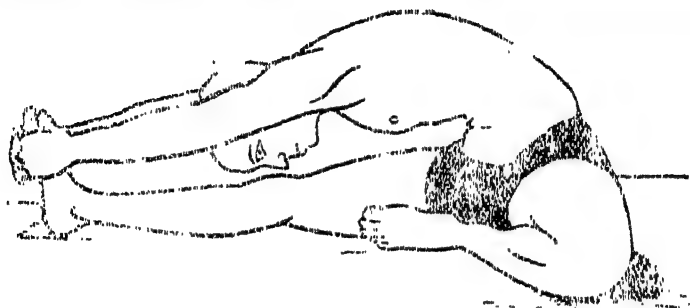
భుజంగాసనములో వెన్నెముక వెనుకకు సంగును. ఇందు ముందుకు వంగును. నయస్కు ముదిరిన కొలది వెన్నెముక చివర గల వెన్నుపూసలకు నంగెడు గుణము పోయి ఒకళ్ళే ఎసుక వలె బిగియును. అందుచేతనే గూను వచ్చును. వెన్ను బాములో రక్తము ప్రవహించి అందలి నాడీకణముదాయములు సశించ కుండ జేయును.

18. జా ను శి రా స న ము

ఫాలభాగమును, ముక్కును మోకాటి చిప్పకు తాకు నటుల శరీరమును వంచుటయే దీనియుద్దేశము. పటములో జూపబడినటుల కాళ్ళను చేతులను వంచకుండ, నిటాకుగా చాపవలెను.

విధానము:- నేలమీద కూర్చుండి రెండు కాళ్ళను బాగుగా జాపవలెను. తరువాత ఒకకాలును ముడువవలెను. ఆకాలిమడమతో గుడద్వారము, జవనేంద్రియముకు మధ్యగల

ప్రదేశమును నొక్కిపట్టవలెను. రెండుచేతులను మెలికవేసి చాచి, చాచబడియున్న రెండవకాలి పాదమును పట్టుకొనవలెను. ఆకాలిని చేతులను కొంచెమైనను సంచకూడదు.



17 వ పటము

పిమ్మట మెల్లిగా ఊపిరి నదలవలెను. పొత్తికడుపును లోపలకు లాగవలెను. తల మోకాలికి తగులనట్లు వంచవలెను. కొన్ని సేకను లటుల నుండవలెను. ఇటుల క్రమక్రమముగా అరగంట వరకు పెంచవచ్చును. మరల తలను పైకెత్తి కొంచెము విశ్రమించి, నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చవలెను. మరల గాలిని నదలి ముక్కుతో మోకాలును తాకవలెను. ఇటుల కొన్ని పర్యాయములు చేయవలెను. తరువాత చేతుల మెలికను ఇప్పువలెను. మరల రెండవకాలును చాపి మొదటికాలును ముడిచి మరల నిటులనే చేయవలెను. మొదటికాలుకు ఎన్నినిమిషములు పట్టునో రెండవకాలుకుకూడ అంతసేపే చేయవలెను కాని, ఎక్కువతిక్కువలుగా చేయగూడదు.

ఫ లి త ము లు

ఈయాసనమువలన చేతులలోను, కాళ్ళలోను, పొత్తి కడుపులోను గల కండరములకు పరిశ్రమ కలుగుటయేగాక వృషణములకు దిగువనున్న గుహ్యేంద్రియముల నరములకు గూడ ఒత్తిడి కలుగును. అందువలన ప్రాణశక్తి భద్రపరుపబడును. జీర్ణకోశ వీర్యకోశాదులకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నియును దీనివలన తొలగిపోవును.

జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. అందువలన జీర్ణక్రియకు తోడ్పడును. మణిపూరక చక్రమునకు చురుకు కలుగును. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. మూత్రసంబంధమైన వ్యాధు లన్నియు నయమగును. ఆంత్రశూల నయగును. కుండలినీ లేచును. సోమరితనము, దౌర్బల్యము మటుమాయమగును. ఉత్సాహము కలుగును. కాళ్లకు బలము కలుగును. పశ్చిమతానాసనమువలన కలుగు ఫలితములు ఈయాసనము వల్లకూడ కలుగును.

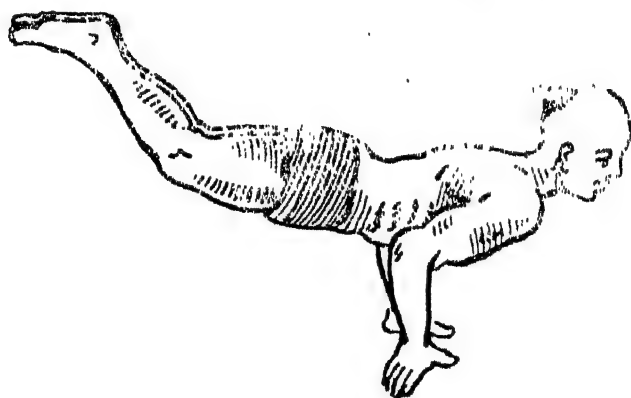
పశ్చిమతానాసనమును వేయునప్పుడు గుడముయొక్క నరములను పైకి లాగవలెను. వీర్యశక్తి ఓజశ్శక్తి రూపమువ మెదడునైపుకు పోవుచున్నట్లు మానసికముగా భావించవలెను. ఈయాసనమును వేయువారు పశ్చిమతానాసనమును సులభముగ వేయగలరు. ఈయాసనమున కాలిమడమతో గుదద్వారము జననేంద్రియముకు మధ్యగల ప్రదేశమును నొక్కిపెట్టుచున్నాము. దీనికి బదులు మడమను తొడమీద పెట్టవచ్చును.

కాని యిది మొదటిదానికంటె కష్టతరమైనది. నులవిసర్జనానంతర మీయాసనమును వేయవలెను.

19. మాయారాసనము

ఈ యాసనము వేయునప్పుడు నెమిలి నలె నుండును కావున నుయూరాసన మనబడుచున్నది.

విధానము:— సాధకుడు మోకాళ్ల మీద కుర్చుండి, రెండు ముండేతులను మణికట్లు వరకు కలుపవలెను. రెండు మోచేతులను కలుపవలెను. చేతుల వ్రేళ్ళు వెనుకకు ఉండు



18 వ పటము

లాగున రెండు అరచేతులను నేలమీద ఆనించ వలెను. రెండు మోచేతుల మీద పొత్తికడుపు నుంచవలెను. లేదా మోచేతులను నాభి కిరుప్రక్కలయందుంచి, శరీరమంతటిని ఒక సమ రేఖవలె నుండునట్లు జాపవలెను. శిరిస్సును పైకెత్తి కాళ్లను

నెమిలి తోకవలె జాచవలెను. శరీరమును పైకెత్తునప్పుడు గాలిని కుంభించవలెను. ఈ యాసనమున 2, 3 నిమిషముల వరకు ఉండవచ్చును. ఆసనము ముగిసిన వెంటనే గాలిని విడువ నచ్చును. ఈ యాసనమున ఎక్కువ కండరశక్తి అవుసరము. ఈ శక్తి కుంభకము నలన కలుగును. కాలము గడచిన కొలది తక్కువ శక్తి యవుసరమగును.

ఇది ప్రారంభకులకు చాల కష్టమైనది. అందుచేత వారు నెమ్మదిగా అభ్యాసము చేయవలెను. ముందు శరీరమును మోచేతులుమీద ఆనించి, కాళ్లను బాపి కాలిప్రేళ్లను నేల మీద ఆనించవలెను. తరువాత శింస్సును నేలమీద ఆనించి కాలిప్రేళ్ళను పైకెత్తవలెను. తరువాత శిరస్సును నెమ్మదిగా పైకెత్తవలెను. ఈ విధముగా కొంచెము కొంచెము అభ్యాసము చేయుచు రావలెను.

ఫ లి త ము లు

దీనిని ప్రతి దినము వేయుటనలన, పొట్టలోని యవయవ ములన్నియు బాగుపడును. నిరుత్సాహము మటుమాయ మగును. దీనిని సూర్యోదయమునకు పూర్వము వేసిన మంచిది. ఇది గుల్మము, జలోదరము మొదలగు సకల రోగములను పోగొట్టును. వాత, పిత్త, కఫదోషమును నివృత్తి చేయును. జఠరాగ్నిని కలుగజేయును. ఉదర సంబంధమైన రోగము లన్నిటిని పోగొట్టును. దీనివలన అమిత బలము కలుగును. జీర్ణ శక్తిని కలుగజేయును. మందాగ్నిని పోగొట్టును. లివరు, స్త్రీను, మూత్రపిండములు ఆరోగ్యముగ నుండును. శరీరమందలి విష

ములు నెట్టివేయబడును. త్రాచు పాముయొక్క విషము నెమిలిని ఏమియు చేయజాలదు. మత్తుపదార్థములను, విరుద్ధాహారమును భుజించు నెడల అన్నకోశములో విషము లేగ్గడును. ఈ విషములు నుయ్యారాసమును నేయునొప్పిని ఏమియు చేయజాలవు. విషములు బయటకు నెట్టివేయబడును.

20. ఉత్తానపాదాసనము

విధానము:- నేలమీద వెల్లకిల సరుండుము. కాళ్ళను జాచవలెను. చేతులనుకూడ కాళ్ళవైపు జాచి యుంచుము. అరచేతులు నేల వైపుండవలెను. రెండుకాళ్ళను మోకాళ్ళవద్ద నంచకుండా రెండు అడుగులు పైకెత్తుము. తిరిగి నెన్నదిగా నేల మీద ఆనించుము. ఈవిధముగ పది పర్యాయములు చేయుము.

ఫలితములు

మలబద్ధము, తుంటినొప్పిలు, తొడల నొప్పిలు పోవును. ఇది అలవడినయెడల సర్వాంగాసనము సులభసాధ్యమగును.

21. లోలాసనము

విధానము:- పద్మాసనమున కూర్చుండుము. ముందకు వ్రాలి రెండు అరచేతులను నేలమీద ఆనించుము. రెండు అరచేతులు ఒకదానికొకటి దగ్గరగా నుండి వ్రేళ్ళు వెనకకు ఉండవలెను. ఇప్పుడు శరీరభారముంతయు చేతులమీదను, మోకాళ్ళ మీదను ఉండును. తరువాత పద్మాసనముతోనే కాళ్ళను నెమ్మదిగ పైకెత్తుము. ఇది పద్మాసనముతో ఊయల ఊగి

నట్లుండును. అందుచేతనే లోలాసనముని పిలువబడుచున్నది. మయూరాసనములో నిది యొకరకము. మయూరాసనము యొక్క ఫలితములే దీనికి కలుగును. ఇది ధ్యానమునకు మంచి యాసనము. (ఇది ఒక రకము).

22. లోలాసనము (2వ రకము)

పటమునందు చూపినవిధముగ కూర్చుండవలెను. నేలమీద కూర్చుండి, రెండు పాదములను జోడించి మడిమి



19 వ పటము

లుతో మర్మావయము మీద నొక్కవలెను. రెండు అర చేతులను నేలమీద ఆనించి, చేతులమీద దేహముయొక్క బరువు నంతను మోపి శేహమును పైకి లేవనెత్తవలెను. ఇది లోలాసనము మొదటిరకములో జేరినది. మయూరాసనము యొక్క ఫలితములే దీనికిని కలుగును. చేతులకు వ్యాయామము కలుగును. భుజములవెనుక పైభాగమున

నున్న కండరములకుకూడ మంచి వ్యాయామము కలుగును.

23. హంసాసనము

ఇది చాలాసులభమైన యోగాసనము. మయూరాసనముతో కాలాను పైకెత్తుచున్నాము. కాళ్ళను పైకెత్తుకుండగా, కాళ్ళ వేళ్ళను నేలమీది అనించి ముందుకుకుని ఈ హంసాసన మనబడును.

హంసాసనము

ఈ మత్స్యేంద్రాసనమును మత్స్యేంద్రాసనము ఋషి కని పెట్టినాడు. మత్స్యేంద్రుడు శివుని శిష్యుడు. ఒకప్పుడు శివుడు ఏకాంతముగ నున్న ద్వీపమునకు వెళ్ళి, అక్కడ పార్వతీదేవికి యోగరహస్యములను బోధించెను. సముద్రతీరమునకు సమీపముననున్న ఒకమత్స్యము శివుని బోధలను వినుట తటస్థించెను. దీనిని శివుడు కనిపెట్టి, దయార్థి హృదయుండై ఆమత్స్యము మీద జలమును మంత్రించి జల్లెను. తక్షణము, శివుని కృపారసమువలన ఆచేప పవిత్రమైన శరీరముతో సిద్ధయోగియయ్యెను. ఈయన మత్స్యేంద్రుడని పిలువబడుచున్నాడు.

ఈయన బోధించిన మత్స్యేంద్రాసనము కష్టతరమైనది. అందుచేత అర్థమత్స్యేంద్రాసనము యోగాసాధకులకు బోధించబడుచున్నది. కాని శ్రమకోర్కుకొనగలవారు ముందుగానే మత్స్యేంద్రాసనము నభ్యసించవచ్చును. టిట్టివాడున్న కలను. అర్థమత్స్యేంద్రాసనమును ముందు అభ్యసించువారికి మత్స్యేంద్రాసనము సులభ సాధ్యమగును.

ప్రకరణము - 4.

ఆసనములు - ధ్యానము

ఈ యాసనములునలన అంత ఆరోగ్యము కలుగదు కాని, ఆధ్యాత్మికోన్నతికి మాత్రము ఉత్తమమైనవి. ఇవి ధ్యానమున కుపకరించునవి. మనస్సును స్వాధీనము చేసికొని ఈ యాసనములతో ఎక్కువ కాలముండువారు ఈశ్వరసాక్షాత్కారమును పొందగలరు. శరీరములోపల కాని బయట కాని ఎట్టి జాఘరము కలిగినను వారికి తెలియవు. బయట ధ్వనులునల్లకూడ యాటంకములు కలుగవు.

ధ్యానమునకు జపమునకు నాలుగు ఆసనములు శ్రేష్ఠమైనవి. అవి పద్మ, సిద్ధ, స్వస్తిక, సుఖాసనములు. ఈ యాసనములలో ఏదో ఒక యాసనమున శరీరమును కదల్చకుండా మూడు గంటల కాలము కూర్చుండ గలుగ వలెను. అప్పుడు మాత్రమే ఆసనసిద్ధి కలుగును. అప్పుడు మాత్రమే ప్రాణాయామము, ధ్యానము కుదురును. ఆసనమునందు స్థిరత్వము లేనప్పుడు ప్రాణాయామము, ధ్యానము ఎంత మాత్రము కుదురవు. స్థిరత్వము ఎంత యెక్కువగనున్న అంత యెక్కువగ షణో నిశ్చలము, ఏకాగ్రత కుదురును. ఒక గంట కూర్చుండ గలిగినను సరే ఏకాగ్రత కుదురును. అంతలేని శాంతి, ఆత్మానందము కలుగును.

తరువాత ధ్యానమునకు రెండువిధములైన దృష్టి, మూడు బంధములుకూడ అవసరము. ముందు దృష్టినిగుఱించి తెలిపి తరువాత అసనములు, బంధములనుగుఱించి తెలిపెదను.

నాసాగ్రదృష్టి

ముక్కుచివర దృష్టిని నిలుపుట నాసాగ్రదృష్టి యనబడును. నాసాగ్రదృష్టిని పద్మాసనములో నొక భాగముక్రింద నభ్యసించవచ్చును. లేక ప్రత్యేకముగాను అభ్యసించవచ్చును. శిరస్సును కొంచెము వెనుకకు జరిపి ముక్కుచివర దృష్టిని నిలుపవలెను. మర్కటమువలె చలించునట్టి మనస్సును కట్టి పెట్టటకు నాసాగ్రదృష్టి చాల ఉత్తమమైనది. అభిలాషతో కొన్ని మాసములు దీనిని అభ్యసించుచో చలించుచున్నట్టి మనస్సు యన్యుతముగ కట్టువడును.

హెచ్చరిక:— అయితే నాసాగ్రదృష్టి దృష్టాంశుల ద్వారా మెదడుమీద నేరుగా పనిచేయును గనుక ఈదృష్టిని చాల నెమ్మదిగా, జాగ్రత్తగా నభ్యసించవలెను. నాడులు సుర్బలముగా నున్నవారు ఎంతమాత్రము ఈ యధ్యాసము చేయరాదు.

భ్రూమధ్య దృష్టి

రెండు కనుబొమలు మధ్య దృష్టిని నిలుపుట భ్రూమధ్య దృష్టి యనబడును. భ్రూమధ్యము అనగా రెండు కనుబొమల మధ్య. సిద్ధాసనములో ఒక భాగముగా దీనిని అభ్యసించవచ్చును. నాసాగ్రదృష్టివలెనే భ్రూమధ్యదృష్టి కూడా

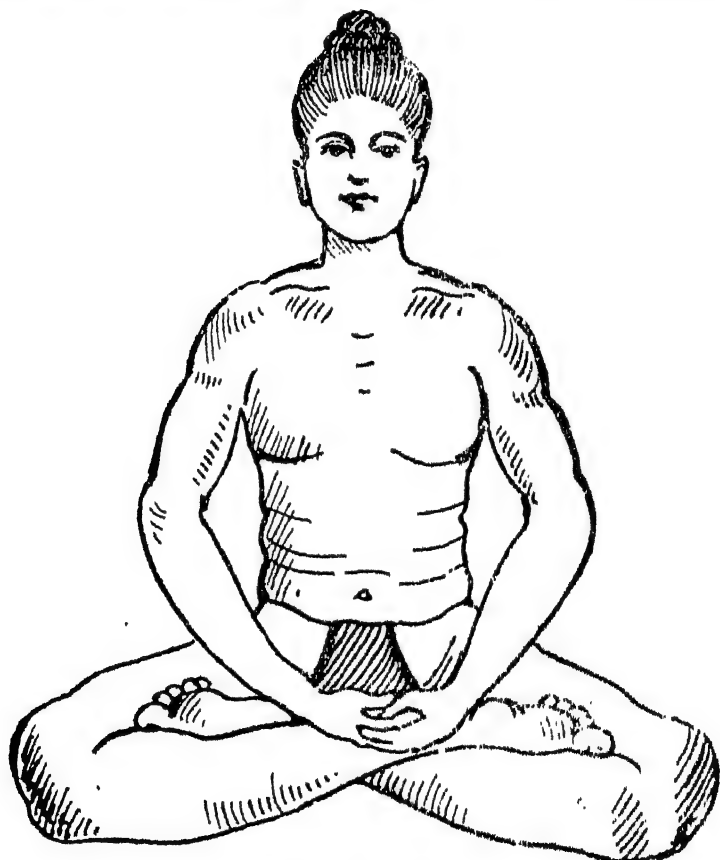
మనస్సుకు గొప్ప సాధనము. నాడులు దుర్బలముగ నున్నవారు దీనినికూడ అభ్యసించరాదు. అందుచేత ఈ రెంటిని యోగ సాధకుడు జ్ఞప్తయందుంచుకొనవలెను.

బంధములనుగుఱించి రాజోవు ప్రకరణమున తెలిపెదను. ప్రస్తుతము పద్మాసనాదులను గుఱించి తెలుపుచున్నాను.

37. పద్మాసనము

ఈ యాసనమందలి చేతులు పాదములు తీరు తామర పద్మమువలె నుండును. కావున ఇయ్యది పద్మాసనమనబడును. జపమునకు, ధ్యానమునకు ఏర్పరుపబడిన నాలుగు ఆసనములలోను ఇది ప్రధానమైనది. ఇది ధ్యానమునకు చాల గొప్ప యాసనము. ఇది గృహస్థులకు మంచిది. స్త్రీలుకూడ ఈ యాసనమున కూర్చుండవచ్చును. ఇది సన్నముగా నుండు వారికి, యువకులకు తగినది. ఏకాంతముగను, మానముగను భగవంతుని ప్రార్థించుట కలవాటుపడినవారందరును ఈ యాసనమునందే యుండి ఆధ్యాత్మిక సాధనము చేయుచుందురను విషయము ఆస్తికులందరికిని తెలిసిన విషయమే. దర్భాసనమును, దానిపైని కృష్ణాజినమును, దానిపైన శుభ్రమైన ధవళ వస్త్రమును ధరించి దానిపైన కూర్చుందురు. కొందరు ఒక విచిత్రాసనము (చిన్న తివాసి) నైనను, రత్నకంబళమునైనను వేసికొందురు. ఈడపస్తరణములు వారి వారి యిష్టానుసారము వాడవచ్చును. మత్స్యాసనమునకును, యోగముద్రకును ఇది ప్రథమ సోపానమై యున్నది.

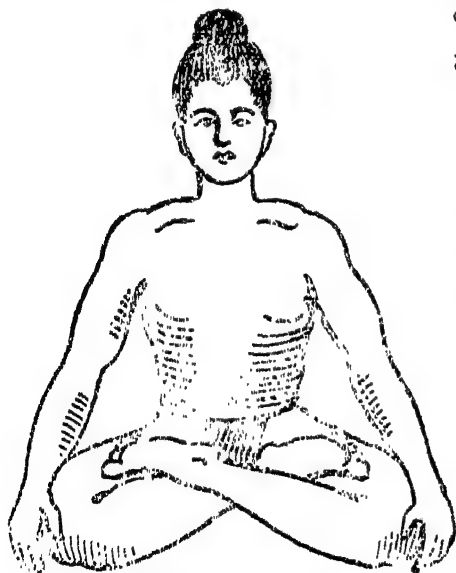
విధానము:— రెండు కాళ్ళను జాపి కూర్చుండవలెను. కుడికాలును మోకాలువద్ద నంచి, అరికాలు పైకి ఉంచువలెను.



26 వ పటము

కుడిపాదము ఎడమకాలి గజ్జలో నుంచవలెను. ఈవిధముగానే ఎడమ కాలునుకూడ ముడిచి ఎడమ పాదమును కుడిగజ్జలో

నుంచవలెను. రెండు మడిమలును పొత్తి కడుపుకు ఆనుకొని యుండవలెను. పికుదులును, తొడల అడుగుభాగమును, మోకాళ్ళను భూమిమీద బాగుగా ఆనవలెను. శరీరమును అసగా నడము, వెన్నెముకలను నంచకూడదు. తరువాత కలిసి యున్న రెండు మడమలుమీద ఎడమ యరచేతిని ఉంచవలెను. అరచెయ్యి పైకి ఉండవలెను. నెనుకభాగము మడిములుమీద ఆనియుండవలెను. ఈవిధముగానే కుడి యరచేతిని ఎడమ



యరచేతిలో నుంచవలెను. దృష్టిని నాసాగ్రమున నిలుపవలెను. గడ్డమును రొమ్ముకు ఆనించవలెను. తరువాత గుదమును లోపలకు ముకుళించుకొనవలెను. ఇప్పుడు పద్మాసనము పూర్తయినది.

పిక్క కండరములు లావుగా నున్నయెడల కాలి చీలమండలు యొద్దనొప్పికలుగును.

27వ పటము పద్మాసనము వారి కీ పద్మాసనము కష్టముగానే నొచ్చును. కాని ఓపికతో కొన్ని రోజులు విడువకుండ ఈ యాసనమును వేయుచున్నయెడల శరీరము అస్సెక్కు వశమగును.

(1) ఇందు చేతులను మోకాళ్ళపైకి ఉంచవచ్చును. లేదా (2) కుడిచేతిని కుడిమోకాలుపైన, ఎడమ చేతిని ఎడమ మోకాలుపైన ఉంచి చూపుడువ్రేలు కొనను, బొటనవ్రేలు మధ్య నుంచి అరచేతులు పైకుండునట్లు (దీనిని చిన్నద్ర) అందుకు) ఉంచవచ్చును, లేదా (3) కుండుచేతుల వ్రేళ్ళను తాళమువలె వ్రేళ్ళమధ్య దూర్చి ఎడమ పాదముపైన ఉంచవచ్చును.

ఇందు ముఖ్యముగ జాలంధర, సూలబంధములను అభ్యసించవలెను. ఈ రెంటిని కడుజాగ్రత్తగ నభ్యసించవలసి యున్నది. కనుక సాధకుడు ముందు వీటిని నేర్చుకొని తరువాత పద్మాసనమున కూర్చుండవలెను.

హెచ్చరిక:- ధ్యానకాలమున అనేకులు పద్మాసనముననే కూర్చుందురు. వారు బంధములు లేకుండా ఈ యాసనమున కూర్చుండుట మంచిది. బంధములను నేర్చుకొని వాటితో పద్మాసనమున కష్టము లేకుండా ఎంతకాలమైనను కూర్చుండవచ్చును.

ఫలితములు

ఈ యాసనమువలన నడుము క్రింది భాగములకు మాత్రమే మేలు కలుగును. అందలి రక్తప్రసరణము సృష్టియగును. మర్మావయవములందలి గ్రంథులు చక్కబడి, నరీవములు చక్కగనుండును. ధ్యానమునకు సంబంధించిన ఆసనములన్నిటనలన ఇదే ఫలితములు కలుగును.

ంచి, కొంతసేపుండి, రెండవ పాదమును రెండవ తొడమీద కొంతసేపుంచుము. కొద్దిరోజు లభ్యాసమైన తరువాత రెండు పాదములను ఒక్కపర్యాయమే రెండు తొడలమీద నుంచ వచ్చును.

42. వీరాననము

కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమపాదమును కుడితొడ క్రిందను ఉంచి కూర్చుండుము. ఇది భ్యానమునకు అభ్యుపేక్ష ఆననము. వీరానన మనగా వీరుని యాననము.

43. ఊర్ధ్వపద్మాననము

వీరాననము కొంతకాల మభ్యాసము చేసిన తరువాత శరీరమంతయు స్వాధీనములో నుండును. సాధకుడు పడిపోడు. శ్వాస కాలక్షయము అన్ని పైపులకు కదల్చవచ్చును. ఒక కాలము వదులుకును, రెండవ కాలము వెనుకకును కదల్చ వచ్చును. కుడి పును కుడివైపునకును, ఎడమ కాలము ఎడమ వైపునకును వచ్చును. వివిధ వృత్తాననములను పైన వినయించి మోక్ష మెల్లగా శరీరాననమును గుఱించి వ్రాసెని కూర్చుండవలెను. తరువాత రెండు చేతులనుగ్రము. పైచేతులుమీద కుడి యర చేతిని, ఎడమకాలుమీద యెడమ యరచేతిని యుంచి శాంత ముగ గాలిని పూరించవలెను. ఈరీతిగా కనీసము ఆరుసార్లున చేయవలెను.

ఫలితములు

ఈ యాననమును వేయుటవలన చేతులలోను, వెన్ను

(1) ఇందు చేతులను మోకాళ్ళపైనే ఉంచవచ్చును. లేదా (2) కుడిచేతిని కుడిమోకాలుపైన, ఎడమ చేతిని ఎడమ మోకాలుపైన ఉంచి చూపుడువ్రేలు కొనను, బొటనవ్రేలు మధ్య నుంచి అరచేతులు పైకుండునట్లు (దీనిని చిన్నద్ర) అందుకు) ఉంచవచ్చును, లేదా (3) రెండుచేతుల వ్రేళ్ళను తాళమునలె వ్రేళ్ళమధ్య దూర్చి ఎడమ పాదముపైన ఉంచవచ్చును.

ఇందు ముఖ్యముగ జాలంధర, సూలబంధములను అభ్యసించవలెను. ఈ రెంటిని కడుజాగ్రత్తగ సభ్యసించవలసియున్నది. కనుక సాధకుడు ముందు వీటిని నేర్చుకొని తరువాత పద్మాసనమున కూర్చుండవలెను.

హెచ్చరిక:- ధ్యానకాలమున అనేకులు పద్మాసనముననే కూర్చుందురు. వారు బంధములు లేకుండా ఈ యాసనమున కూర్చుండుట మంచిది. బంధములను నేర్చుకొని వాటిని వ్రేళ్ళమున కట్టము లేకుండా ఎంతకాలమైనను నిలువంచవలెను. పుత్రులు జన్మించుటకుగా జూచి వక్రరేఖగా నుండు బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొనవలెను. ఈ యాసనము వేసినయెడల భ్రాగముగ్గోళములకు మంచిబలము కలుగును.

41. అర్ధపద్మాసనము

పద్మాసనములో ఒక్కపర్యాయమే రెండుపాదములను తొడలుమీద పెట్టలేనియెడల, ఒకపాదమును ఒక తొడమీద

నుంచి, కొంతసేపుండి, రెండవ పాదమును రెండవ తొడమీద కొంతసేపుంచుము. కొద్దిరోజు లభ్యాసమైన తరువాత రెండు పాదములను ఒక్కపర్యాయమే రెండు తొడలమీద నుంచ వచ్చును.

42. వీరాసనము

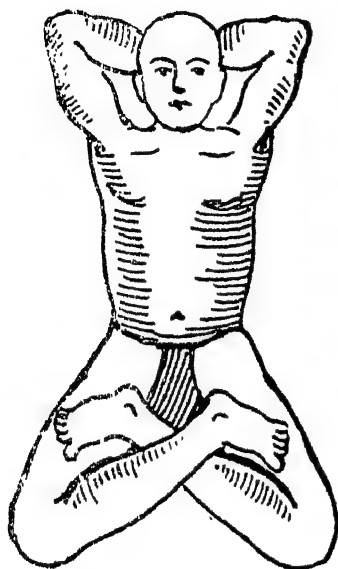
కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమపాదమును కుడితొడ క్రిందను ఉంచి కూర్చుండుము. ఇది ధ్యానమునకు సుఖమైన ఆసనము. వీరాసన మనగా వీరుని యాసనము.

43. ఊర్ధ్వపద్మాసనము

శీర్షాసనము కొంతకాల మభ్యాసము చేసిన తరువాత కఠిరమంతయ స్వాధీనములో నుండును. సాధకుడు పడిపోడు. అప్పుడు కాళ్లను అన్ని వైపులకు కదల్పవచ్చును. ఒక కాలును ముందుకును, రెండవ కాలును వెనుకకును కదల్ప వచ్చును. కుడి కాలును కుడివైపునకును, ఎడమ కాలును ఎడమ వైపునకును జావ వచ్చును. వివిధ వృత్తాసనములను పైన వివరించియుంటిని. ఇప్పుడు ఊర్ధ్వపద్మాసనమును గుఱించి వ్రాయుచున్నాను. ఇది కూడ శీర్షాసనములలో నొక విధము. పైకి జాపియున్న కాళ్లను ముడిచి పద్మాసనము వేయుదురు. ఈ యాసనమనిన యోగులకు ప్రీతి. దీనివలన నెన్నెముకకు శీర్షాసనము కంటె కూడ అధిక ఫలితము కలుగును.

విధానము:—శీర్షాసనము వేసి, కుడి కాలును నెమ్మదిగా క్రిందకు దింపి ఎడమ తొడమీద ఉంచవలెను. తరువాత ఎడమ

కాలును కుడితొడమీద నుంచవలెను. ఈ పని చేయునప్పుడు జాగ్రత్తగా నెమ్మదిగా చేయవలెను. శీర్ణాసనమున 10-15 నిమి



29వ పటము

షములు ఉండ గలిగిననాడే ఊర్ధ్వపద్మాసనమును చేయ యత్నించవలెను. లేనిచో క్రింద పడిపోవుట తటస్థించును. ఈ యాసనము సభ్యసించుటకు బల మవునరము. నాసికారంధ్రముల ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా బీల్చ వలెను కాని, నోటి ద్వారా పీల్చ రాదు. మొదటలో 5-10 నిమిష ములు నరకు ఉండి, క్రమముగా కాలమును పెంచనచ్చును. శీర్ణాస నము అభ్యాసమైనపొరు ఈ యాసనమును గోడప్రక్క వేయ నవసరము లేదు. ఇందు ఇంకను ఇతర రకములు కలవు. అవి అంత ఉపయోగకరమైనవి కావు. అయినప్పటికి వాటినికూడ తెలుపుచున్నాను.

పద్మాసనమున వెన్నెముక లంబముగ నుండును. పద్మా సనము మొండెముతో సమానముగ నుండవలెను. ఇది ఉత్థి తోర్థ్వ పద్మాసన మన బడును.

ముందు పద్మాసనము వేసి తరువాత శాశ్వను పైకి జావుట కొందరికి సులభము.

ఊర్ధ్వపద్మాసనమున కొంతకాల మున్న తరువాత, గాలిని బయటకు పదిలి, పద్మాసనమును విడువకుండానే పద్మాసనమును నడుమునద్ద వంచవలెను. ముడిచిన కాళ్ళు ప్రతి కడుపుమీద ఆసనలెను. తరువాత రొమ్ముమీదనుంచి క్రిందకు దింపుచు చెంకలవరకు తేవలెను. ఇందు కడుపు కండరములు బాగుగా ముడుచుకొనును. వీపు కండరములు బాగుగా సాగును. పెన్నెముకకూడ బాగుగా సాగును.

తరువాత మొండెముయొక్క భారమంతయు భుజముల మీద ఆనియుండవలెను. కాళ్ళుమాత్రము చెంకలువద్దనే ఉండును. ఒకముడినలే ఇరవంతయు ప్రతి కీలువద్ద ముడుచు కొని యుండును. పెన్నెముక, వీపు ఒకవృత్తమువలె నుండును. కడుపు కండరములు అతిగా ముడుచుకొనును. ఎడమ మోకాలి చిప్పతో ఎడమ చెవిని ఒకసారియును, కడిమోకాలి చిప్పతో కుడి చెవిని మరియొకసారియును తాకవలెను. ఇటుల చేయుట వలన కడుపులోని యవయవములకును, రొమ్ముకును, ఊషిరి తొత్తులకును మంచి పరిశ్రమ కలుగును. రక్తము తలలోనికి పోవునటుల చేయబడును. స్లిహము పెద్దదగుట, కడుపునొప్పి, కా లేయ వ్యాధులు మున్నగునవి కుదురును.

పద్మాసనము లేకుండా కాళ్ళను జూచి శీర్షాసనము వేయుచున్నాము. ఇంతకంటే పద్మాసనమున కూర్చుండికూడ శీర్షాసనమును వేయవచ్చును. ఇందు సుప్త పద్మాసనమున గూర్చుండి చేతులను నేలమీద మోపి తరువాత రెండు అర చేతులమధ్యను శిరస్సు నుంచి పద్మాసనమును విడువకుండా

నేలమీదకుండి కృష్ణుక్రమముగా పైకి లేపవలెను. గడ్డలు రొమ్మనకు అనునట్లు మెడను వంచవలెను. ఊర్ధ్వపద్మాసన స్థితిలోనికి వచ్చినతరువాత అప్పుడు ముడిచియున్న కాళ్ళను జూచవలెను. దీనినికూడ ఉత్థితోర్ధ్వ పద్మాసనమందును.

ఫలితములు

సర్వాంగాసనమువలన కలుగు ఫలితములన్నియు పీఠ వలనకూడ గలుగును. ఊర్ధ్వపద్మాసనమువలన నీవు వండకములకు, కడుపు కండరములకు మంచిబలము కలుగును. యాసనమును వేయునప్పుడు తీయునప్పుడుకూడ ముండము లోని కండరములన్నిటికి మంచి బలము కలుగును.

అసనములు వేయునప్పుడు ధ్యానము, నిద్రయు చేయు నెడల అది తపస్సనబడును. దీనివలన సిద్ధులు కలుగును. పూర్వ కాలమున యోగులు శిరస్సుమీద ద్వాదశవర్ణ కాలము నిల్చుండి ఇష్టదైవము లేక ఇష్టగురువుయొక్క నామస్మరణములను జపించెడివారు. పద్మాసనమునుకాని శీర్షాసనమునుకాని వేసి జపముకాని, ధ్యానముకాని చేయునెడల ఈశ్వరుడు స్మృతిపడి, తన దివ్యతేజస్సును ఏకధారగా యోగిమీద కురిపించును. సకల దుఃఖములు నశించును. శీర్షాసనమువలన కలుగు ఫలితము లన్నియు ఈ పద్మాసనమువల్లకూడ సిద్ధించును. ఈ యాసనము నభ్యసించువాని శరీరము వానికి బాంగియుగలును. జ్ఞానకశక్తి వృద్ధియగును. శుక్లనష్టమును నయము చేయును. ఎంతకాలమైనను విసుగు విరామము లేకుండ గ్రంథ కాలక్షే

పము చేయవచ్చును, పనిచేయవచ్చును. చిరకాలము జీవించ వచ్చును.

44. బద్ధ పద్మా స న ము

పద్మాసనములలో నిది యొక విధము. పద్మాసనమును కొన్ని రోజులు వేసినతరువాత అనగా పద్మాసనము బాగుగా కుదిరి అలవాటైన తరువాత బద్ధ పద్మాసనమును ప్రారంభించ వలెను.

విధానము:- పద్మాసనము వేసి కూర్చుండుము. మడి మలు పొత్తికడుపు యొక్క క్రిందిభాగమునకు ఆనుకొని యుండివలెను. పిమ్మట నీవును కొంత ముందుకు నంచి చేతులను వెనుకకు జూచి, కుడిచేతి యొక్క చూపుడు వ్రేలుతోను, మధ్య వ్రేలుతోను, కుడి పాదముయొక్క బొటన వ్రేలును పట్టుకొనవలెను. ఎడమచేతిచూపుడు వ్రేలుతోను, మధ్య వ్రేలుతోను ఎడమ పాదము యొక్క బొటన వ్రేలును పట్టుకొనవలెను. గడ్డమునురొమ్ము మీద ఆసించి నొక్క



30వ పటము

వలెను. నాసికాగ్రమున దృష్టిని విలుచనలెను. నెమ్మదిగా ఊపిరి స్పీచవలెను.

ప్రారంభదశలోనే కొందరు కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొనజాలరు. అందుచేత ఒకమాసమునరకు అట్టివారు అర్థబద్ధపద్మాసనము వేయవచ్చును. సిమ్మట పూర్తి బద్ధపద్మాసనము వేయవచ్చును. అర్థబద్ధపద్మాసనమును కుడివైపు వేయవలెను. తరువాత ఎడమవైపు వేయవచ్చును. ఈ విధముగ సవ్యాపనవ్యములుగ వేయుచుండవలెను. పూర్ణబద్ధపద్మాసనమును వేయునప్పుడు చాతుర్యము ననబించినవలెను. ముందు ఒకకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొని రెండవకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొనునప్పుడు కొంచెము ముందుకు నంగవలెను. అప్పు డతిసులభముగ రెండవకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొన వీలగును. అర్థబద్ధపద్మాసనమును వేయునప్పుడు ఒక వ్రేలితో ఒకకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొనవలెను. తరువాత ఈవైపును మూర్చి రెండవ వైపు వ్రేలును పట్టుకొనవలెను. అర్థాసనము పూర్ణాసనమునకు సోపానమైయున్నది.

ఫలితములు

ఈ యాసనము వేయుటవలన శరీరమునందలి సూక్ష్మలును, కండరములును మిక్కిలి బాగుగ సాగును. అవయవములకు అలసట కలిగినపు డీ యాసనమును వేయుటవలన అలసట యంతయును పూర్తిగా తొలగును. కాని యిది సులభముగా చేకూరదు. మోకాళ్లు భూమికి తగులుచుండవలెను. ఊర్ధ్వకాయము వంగకూడదు. కొంత కాలము దీక్షగా సాధనచేసి

ననే కాని యిది సరిగా కుదురదు. ఈ రీతిగా కూర్చుండి ముక్కు-లతో గాలిని బయటకు వదలి వేయవలెను. తరువాత ముందుకు వంగి నొసటితో భూమిని తాకవలెను. ఇటుల చేసిన యెడల శరీరమునందలి దుర్వాయువులన్నియును వెడలి పోవును.

ఈ అధ్యాయమున ధ్యానమునకు పనికివచ్చు ఆసనములను తెలుపచున్నానుకాని. ఈ బద్ధపద్మాసనము మాత్రము ధ్యానమునకు పనికి వచ్చునదికాదు. దీనివలన ఆరోగ్యము చక్కబడును. ప్రాణశక్తి, ఓజశ్శక్తి అపారముగ కలుగును. పద్మాసనము యొక్క ఫలితములే ఈ యాసనము వల్లకూడ అపారముగ కలుగును. ఈ యాసనమును అధమము అరు మాసముల వరకైనను ఎడతెగక అభ్యసించవలెను. అప్పుడు మాత్రమే అపారమేలు కనిపించును. ఏదో కొద్ది నిమిషములపాటు వేసినంత మాత్రమున మేలు కలుగునని భావించరాదు. ప్రతి దినము అధమము అరగంట కాలమైనను వేయవలెను. దినమునకు ఒకగంట లేక గంటన్నర వేయుచో నిస్సంశయముగా అంతలేని ఫలితము కలుగును. మూడు గంటల కాలము కూడ ఈ యాసనమును వేయువారు కలరు. వారికి ఎంత ఓపిక, శ్రద్ధ, పట్టుదల ఉన్నవో కదా! అట్టివారికి సంపూర్ణారోగ్యము, ప్రాణశక్తి, ఓజశ్శక్తి కలుగును. ఈ యాసనమువలన అనేక వ్యాధులు నివారణ యగును. జీర్ణాశయము, లివరు, స్త్రీఎను, ప్రేవులు వీటికి సంబంధించిన దీర్ఘ వ్యాధులు ఇక నయము కావు అని ఇంగ్లీషు వైద్యులు చేతను ఆయుర్వేద

వైద్యులు చేతను విడువబడినవి ఈ యాసనము వలన నయమగును. నిస్సంశయము. అజీర్ణము, కడుపులో మంట, డిస్పిస్సియా, వాయురోగము, కడుపునొప్పి, జిగటవిరేచనము, మలబద్ధము, తేన్నులు, నడుమునొప్పి, ఇట్టి దీర్ఘవ్యాధులన్నియు కూడ నయమగును. మేకుదండము తిన్నగా నుండును. గూని నయమగును. నడుము, తొంటి, పాదము, కాళ్లు వీటి సరములు పరిశుద్ధముగ నుండును. లివరు, స్త్రీను పెద్దనైనయెడల నయమగును. లివరు మందముగా నున్నయెడల అదియు నయమగును. సూర్యచక్రము మీద జాగుగా పనిచేయును. (ఇది నాభికి వెనుక కలదు), అంతేకాదు, దానికి చుదుకును కలిగించును. అధికశక్తి కలుగును.

కడుపును లోపలకు, పైకి లాగుచుండవలెను. ప్రిణామమునుకాని మరియో మంత్రమునుకాని మానసికముగ జపించవలెను. వీర్యశక్తి మెదడువైపు ప్రవహించుచున్నట్లు భావించుము. అది యక్కడ ఓజశ్శక్తిరూపమున నిలువయుండవలెనని కూడ భావించుచుండుము. దీనిని ప్రత్యేకము 10 సిమిషముల కాలము అభ్యసించుము. నిద్రలో వీర్యస్థలనము అనదు. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనుటకు ఇది గొప్ప సాధనము.

45. కు క్కు టా స న ము

కుక్కుటము అనగా పుంజు. ఈ యాసనము పుంజువలె నుండును.

విధానము:-పద్మాసనమున కూర్చుండి, తొడలు



31వ పటము

పిక్కలు మధ్యనుంచిరెండు చేతులను మోచేతులు వరకు దూర్చుము. అరచేతులను నేలమీద ఆనించుము. వ్రేళ్లు ముందుకుఁగొండవలెను. శరీరమును నేలమీద నుండి పైకి లేపుము. స్థూలకాయలు చేతులను తొడలు పిక్కల మధ్యగా దూర్చలేదు. నీవు ఁండగలిగినంత కాలము ఈ యాసనమున ఁండుము.

ఫలితములు

పద్మాసనమువల్ల కలుగు లాభములు ఈ యాసనము వల్ల అధికముగ కలుగును. సోమరితనము నశించును. నాడులు పరిశుద్ధములగును. దండలు, భుజములు వృద్ధియగును. రొమ్ము విశాలమగును. చేతులు పెద్దవగును.



ప్రకరణము - 5.

బంధములు - ముద్రలు

బంధములు, ముద్రలు చాలకలవు కాని ప్రస్తుతము ముఖ్యమైన బంధములు, ముద్రలనుగురించి మాత్రము వ్రాయుచున్నాను. ముఖ్యబంధములు— 1. మూలబంధము, 2. జాలందర బంధము, 3. ఉడ్డియాన బంధము. ముఖ్యమైన ముద్రలు— 1. శక్తిచాలనముద్ర, 2. పణ్ణకముద్ర, 3. ఖేచరిముద్ర.

మూల బంధము

ఇందు గుదమును లోపలకు బిగలాగుటయే ముఖ్యం శము. ఇక్కడ మోనిని మడిమతో నొక్కిపెట్టవలెను. మూల బంధమును ప్రత్యేకముగా నభ్యసించవచ్చును. లేదా సిద్ధాసన ములో నొకభాగముగనయిన అభ్యసించవచ్చును. గుదమువద్ద ఒక కండరము ఉంగరమువలె నున్నది. దీనికి లోపల మరియొక కండరము కలదు. గుదమును పైకి బిగలాగుటలో తుంటి యెముకలకు మధ్యనున్న భాగమంతయు కదలును. అందుచేత ఈ భాగమంతటికీ మూలబంధమువలన బలము కలుగును. మూలబంధము గుదమునుండి బయలుదేరిన నాడులమీద పని చేయును. ఈ బంధమున మొండెమునకు క్రిందిభాగమున గల నాడులతో సంబంధము కలదు. కావున మూలబంధ మనబడు చున్నది.

ఇందు యోనిని ఎడమకాలి మడిమతో నొక్కి, గుద మును ముకుళించవలెను. అపానవాయువును పైకి లాగవలెను. కుడికాలి మడిమను జననేంద్రియముపైన నుంచవలెను. ఇదే మూలబంధము. దీని సభ్యసించువారు మృత్యువును జయించ గలరు.

హెచ్చరిక:- దీనిని సక్రమముగ సభ్యసించనిచో మల బద్ధము, అజీర్తి కలుగును. ఇందు జననేంద్రియములుకూడ ముకుళింపబడును. ఏమాత్ర మజాగ్రత్తగ నున్నను, ఆ భాగ మునకూడ ప్రమాదము సంభవించును. అందుచేత సాధకులు దీనిని కడుజాగ్రత్తగ సభ్యసించవలెను.

ప్రాణాయామములో సిద్ధిని పొందుటకును, కుండలినిని లేపుటకును బంధము లవునరమని “అద్భుత కుండలిని” యను గ్రంథములో తెలిపియుంటిని. అందు మూల బంధము, జాలందర బంధము, ఉడ్డియాన బంధము ముఖ్యములు. ప్రాణాయామము యొక్క ప్రారంభదశయందు మూల బంధమును అభ్యసించ వలెను. గాలిని లోపలకు పీల్చుటవలన గుదము ముడుచుకొని పైకి లాగబడును. చేతులు మోకాళ్ళమీద ఆనియుండును. భుజములు పైకెత్తబడినట్లుండును. శిరస్సు, మెడ రెండు భుజ ములు మధ్య క్రిందకు వచ్చినట్లుండును.

జాలందర బంధము

గాలిని లోపలకు పీల్చిన తరువాత (పూరకము) కుంభక మును అభ్యసించవలెను. అప్పుడు శిరస్సును ముందుకు వంచ వలెను. గడ్డమును మెడయొక్క మొదటికి నొక్కి యుంచ

వలెను. దీనివలన రెండు భుజములను పైకి యెత్తుటవలన వీర్పడిన పల్లములో కంఠమణి ముణిగిపోవును. రొమ్ముమీద కూడ గడ్డమును నొక్కవలెను. ఈస్థితి జాలంధరబంధ మనబడును.

దీనివలన వెన్నెముక, వెన్నుగొమ్మ పైకి లాగబడును. అందుచేత ఈ బంధము మెదడుమీద పనిచేయును. జాల అనుపదము మెదడునకును, మెదడు ద్వారా పోవు నాడులకును అన్వయించును. ధార అనగా పైకి లాగుట. జాలంధరుడు అనునాతడు ఈ బంధమును కనిపెట్టెను గనుక జాలంధరబంధమను పేరు వచ్చినదనికూడ చెప్పదురు.

ఉడ్డియాన బంధము

తరువాత రేచకక్రియ జరుగవలసియున్నది. ఇక్కడ ఊపిరిని బయటకు విడువవలయును. తొమ్ముయొక్క క్రింది భాగము వెడల్పుగను, పొత్తి కడుపును సమముగా నుంచవలెను. ఇది ఉడ్డియాన బంధ మనబడును. ఈ మూడు బంధములతో ప్రాణాయామ మగును.

ఈ మూడు బంధములువలన శరీరమునందు కలుగు ఫలితము లద్భుతములు. సూలబంధములో మడిమ యోనినద్దక్రిందినుండి పైకి బిత్తుటవల్లను, శరీరము మడిమమీద ఆనియుండుటవల్లను, పైనుండి క్రిందికి కలిగెడి ఒత్తిడినల్లను మూలాధారచక్రమునకు చురుకు కలిగి అది పనిచేయును. ఆ సమయముననే పైనుండి క్రిందివైపునకును, బయటకును పోవు చలనములు నిరోధింపబడును. అయితే పైకి పోవు స్పందములకు

మాత్రము ఎట్టి యవరోధము కలుగదు. ఆ స్పందములు స్వాధిష్ఠాన చక్రమునకు పోయి అక్కడినుంచి దానిద్వారా మణిపూరక చక్రమునకు పోవును.

జాలంధరబంధములో మెడను ముందుకు వంచుట వలన, మూలాధార చక్రమువలన కలుగు అపానవాయువుతో ప్రాణవాయువు కలియుటవలన నాదము లేక శబ్దబ్రహ్మము కలుగును. దీనిని యోగి వినగలడు. ఈ రెండు వాయుస్పందములవలన వ్యానవాయు స్పంద ముద్భవించును. దీనివలన తిరిగి ఉదానవాయు స్పంద ముద్భవించును. ఉడ్డియాన బంధములో రేచకమువలన ఉదాన వాయుస్పందము సుషుమ్ననాడి ద్వారా పోవును. ఉదాన ప్రాణస్పందము క్రిందకు పోకుండ ఉడ్డియాన బంధము నిరోధించును. అందుచేత ఉదాన స్పందము అణువు నుండి అణువుకు అనగా అంచెలు అంచెలుగా మెడనులోనికి పోవును. బ్రహ్మరంద్రము ద్వారా మనస్సు ఈ ద్వారమును తెలిసికొనును.

అజీర్తి, మలబద్ధము, మూలశంక, దగ్గు, ఉబ్బసము, స్త్రీను పెద్దదియగుట, సుఖవ్యాధులు, కుష్టు మొదలగు వ్యాధులన్నియు ఏయిగర సాధనమువల్ల నయమవకపోయినను, ముద్రలు, బంధములవల్ల మాత్రము నయమయిపోవును. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనుటకు ఇవి యుత్తమమైన సాధనములు. బ్రహ్మచర్యము చెడినచో ఆధ్యాత్మిక మార్గమున ఒక అడుగైనను వుండుకు పోజాలము.

ముద్రలు

కుండలినిని లేపుటకు అనేక ముద్రలు కలవు. అందు ముఖ్యమైన ముద్రలను మాత్రమే తెలుపుచున్నాను.

శక్తిచాలనముద్ర

కుండలినిని లేపుటకు ఇది ప్రధానమైనది. చాల సులభమైనది. ఇందు సిద్ధాసనము వేసికొని, రెండు కాళ్ళను చేతులతో బట్టుకొని, లింగముయొక్క మూలస్థానమున మూలాధార చక్రమున్నతావున నొక్కిపెట్టవలయును. తరువాత ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను తీవ్రముగ జరుపుచు, కడుపుయొక్క కండరములు ముడుచుకొనుచు పెద్దవగునట్లు చూడవలెను. ఆ సమయముననే గుదము ముడుచుకొనుచు పెద్దదగుచుండునట్లు చూడవలెను. గుదమును ముడుచుటవలన, అనగా లోపలకు లాగుటవలన అపానస్పందము పైకి పోయి మణిపూరక చక్రమును కలియును. కడుపుయొక్క కండరములు ముడుచుకొనుటవలన కడుపుయొక్క భాగములను నాడీపుంజములు మీదికి నొక్కును. అప్పుడు అపాన స్పందములు పైకి పోజాలవు. ఉచ్ఛ్వాసమువలన ప్రాణస్పందము లుద్భవించును. అప్పుడు ప్రాణ స్పందములు, అపాన స్పందములు, మణిపూరక చక్రము వద్ద కలియును. ఈ రెంటి కలియకలవల్లనే మనము ఇచ్ఛాపూర్వకముగ కుండలినిని మేల్కొలుపువారల మగుచున్నాము. దానివలన వ్యాన స్పందము, ఉదాన స్పందము, సమాన స్పందము ఒకదానితరువాత నొకటి ఉద్భవించును. ఈ ముద్రలు

వల్లకూడా బంధములలోనలెనే కుండలినీ నాడులకు చురుకు కలుగును.

ష ణ్మ ఖ ము ద్ర

శక్తిచాలన ముద్ర తరువాత ష ణ్మ ఖ ముద్రను అభ్యసించవలెను. దీనిని యోనిముద్ర అనికూడా అందురు. సిద్ధాసనమున కూర్చుండి, రెండు చెవులను రెండు బొటన వ్రేళ్ళతోను, రెండు కళ్ళను రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతోను, నాసికా రంధ్రములను మధ్య వ్రేళ్ళతోను, పై పెదవిని ఉంగరపు వ్రేళ్ళతోను, క్రింది పెదవిని చిటికెన వ్రేళ్ళతోను మూయవలెను. ఇటుల చేయుటవలన శబ్ద, రూప, రస, గంధాదులు మెదడున ప్రవేశించజాలవు. మడిమలతో మర్మావయవమును, గుడమును మూయవలెను. అయితే ముక్కును, నోరును మూయుచో నూపిరియాడదు. కనుక పెదవులను కొంచె మెత్తి నోరును కొంచెము తెగచియుంచవలెను. అప్పుడు నోరుకాకిముక్కువలె నుండును. ఈ ముద్ర జపముచేయుటకు చాల యోగ్యమైనది. ఇతర ముద్రలువలె ఇది సులభమైనది కాదు. ఇందు కృతార్థులగుటకు చాల కష్టపడవలెను. ఈ ముద్రలో బయటనుండి వచ్చు శబ్దము, దృష్టి, వాసన ఆపివేయబడుటచేత, వీటికి సంబంధించిన నాడి కేంద్రములు పనిచేయవు. తరువాత ప్రాణ వాయువును లోపలకు నోటిద్వారా తీసికొనుటవలన స్పందములు కుండలినికి క్రిందినుండి పైకి గొంపోబడును. దీనివలన చురుకు గలిగి అపాన స్పందము లుద్భవింతును. ఈ స్పందము కొద్దిదూరము క్రిందివైపుకు పోయి తిరిగి తత్క్షణము ప్రాణ

స్పందములతో గలియును. ఈ రెంటి స్పందముల కలయికవలన కుండలినీ కేంద్రమునకు తిరిగి చురుకు సుషుమ్నద్వారా కలుగును. ఈ ముద్రలో కుండలినీకిని దాని కేంద్రమున చురుకు కలుగును.

శక్తిచాలన ముద్రను, యోగి ముద్రను అభ్యసించి అందు కృతార్థులైన తరువాత భేదరి ముద్రను అభ్యసించవలెను. ఇందు ఊపిరిని లోపలకు పీల్చునప్పుడు నాలుకను వెనుకకును, పైకిని జరిపి, నాలుకయొక్క కొన లోపలనున్న నాసికారంధ్రములను దాటిపోయి పుట్టెయొక్క అడుగు భాగమును తాకవలయును. దృష్టిని ముక్కుమొదట నిలుపవలెను. పైన చెప్పినట్లు నాలుకను వెనుకకు మడచుటవలన శక్తి ప్రవాహము, ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా, హస్తాశ్వా, గాంధారి నాడుల ద్వారా ప్రవహించదు. ఈ ముద్ర తదితర ముద్రలకు రాజు. నాలుకను లోపలకు లాగుకొని యూపిరి లోపలకు పోవు మార్గమును సూసివేయుటవలన యోగి ప్రాణశక్తిని తనలో నిలువచేసికొన గలుగుచున్నాడు. తన యిచ్చనచ్చినప్పుడు ఆ ప్రాణశక్తిని కొంచెము కొంచెముగ ఖర్చుపెట్టుకొనుచుండును. నాలుక చాల పొడవుగా నుండినకాని ఈ ముద్ర సులభ సాధ్యము కాదు. కొందరు నాలుకను జాపి దాని కొనతో నాసికాగ్రమును తాకగలరు. కొందరు తాకలేరు. నాలుకతో భూమధ్యమునుకూడ తాకవలెనని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. ఈనాలుకను సాగతీయుటకుకూడ సాధనములు కలవు.



ప్రకరణము - 6.

శౌచము

మనము వ్యాయామముతో బాటు శరీరమును బయట, లోపలకూడ శుచిగ నుంచుకొన వలసియున్నది. ఇందుకు జల నేతి, త్రాటకములను గురించి ప్రస్తుతము వ్రాయుచున్నాను.

జల నేతి

శరీరమునందు కలుగుచుండునట్టి విషములను తొలగించుటకు సులభమైన అనేక విధములగు పద్ధతులు కలవు. మానవుడు శాశ్వత యౌవనమును కలిగియుండుటను గురించి నేటి మానవులు నమ్మరు. అంతమాత్రమున అది సత్యము, సాధ్యము కాకపోలేదు. శరీరము నందు కలుగుచుండు విషముల నెప్పటికప్పుడు తొలగించుచు, శరీరమునకు తగినపుష్టిని కలుగుచుండునట్లు చేయుచున్నయెడల శాశ్వతయౌవనము సిద్ధించగలదు. ఇందు మొదటిది యోగశాస్త్రమున శుద్ధియనబడును. కాయశుద్ధి చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతిదినము శరీర శుద్ధులలో వళ్లను, నాలుకను, నోటిని శుభ్రపరచుట ముఖ్యంగా మైయున్నది. నేటి నాగరికులు నాసికాశౌచమును సాధారణముగా జేయరు. ఈ నాసికాశౌచము అనేకవేల సంవత్సరముల నుండి మనదేశమున ఆచరింప బడుచున్నది. కాని నేడు దీనిని గురించి ఎవ్వరును శ్రద్ధవహించుట లేదు. నోరు ఎంతముఖ్యమో ముక్కు కూడ అంత ముఖ్యమే. రెంటిని నిత్యము శుభ్రపరచుట మంచిది. దినమునకు ఎన్ని పర్యాయములు శుద్ధిచేయుచుండిన అంత మంచిది.

ప్రతిదినము నాశికారంధ్రములను పరిశుభ్ర పరచుచున్న యెడల క్షయ, పొంగు, ఇన్ ఫ్లూయిండా, స్కార్లేటు ఫీవరు మున్నగు న్యాధులేచుచును కలుగవు. ముక్కును ఆరోగ్యముగ నుండ వలెననిన గాలి ముక్కురంధ్రములగుండ లోపలికిని, వెలుపలికిని పోవుచుండుట కెట్టి నిరోధము ఉండగూడదు.

నాశికారంధ్రములను శుభ్రపరచుటలో ఎనిమిది పద్ధతులు కలవు. వీటియన్నిటిలోను జలనేతియే శ్రేష్ఠమైనది. వ్యుత్క్రమ సద్దతితోగూడిన జలనేతి చాలనుసభమైనది. దీని నలన ఎట్టి బాధయు ఉండదు. ఎట్టి నష్టము కలుగదు. దీనిని డౌంగసాధకులే అభ్యసించ వచ్చును. దీనిని గుఱువునద్ద నేర్చుకొనవలసిన అనసరముకూడ లేదు. జలనేతి నలన నాశికారంధ్రములలోగల నిరోధములన్నియు తొలగిపోవును. కళ్లనాడులును, దృష్టియును బాగుపడును. ప్రతిదినమును ముక్కుతో నీళ్ళను పీల్చుట మంచిది.

ప్రతిదినము ఉదయమునను సాయంత్రమునను నల్లతోముఖాని ముఖము కడుగుకొనుచుండవలెను. ఈవిధముగానే రెండుపూటలను గోరువెచ్చని నీళ్లతో నాశికారంధ్రములను కూడ శుభ్రపరచు చుండవలెను. ఒకగ్లాసునిండ నీళ్లు పోసి దానిలో ఒక చిటికెడు మెత్తటి యుప్పును వేసి కలుపవలెను. బాగుగా కలిసిన తరువాత కొన్ని నీళ్లను అరచేతిలో పోసికొని ఒక ముక్కురంధ్రముతో బీల్చవలెను. ఈ విధముగా బీల్చిన యెడల ఆ నీరు తిరిగి ఆ ముక్కురంధ్రము వెంట వెలువలకు వచ్చును. లేదా రెండవ ముక్కురంధ్రము వెంట వెలువలకు

వచ్చును, లేక నోటివెంట వెలుపలకు వచ్చును. ఈ విధముగా ఒక ముక్కుతో రెండు మూడు తడవలు పీల్చిన తరువాత రెండవ ముక్కురంధ్రముతో బీల్చవలెను. తరువాత ఒక ముక్కురంధ్రమును మూసివేసి రెండవ ముక్కురంధ్రముతో బిగువుగా చీదవలెను. అటుల చీదుటలో నీళ్లన్నియును పోవును. తరువాత రెండవ ముక్కురంధ్రముతో నటుల చీదవలెను.

ఈ జలనేతిని చేయుటవలన ముక్కురంధ్రములలో నుండు చీమిడి, పక్కలు, మురికి మున్నగునవిన్నియును తొలగి పోవును. ఇవి పేరుకొనియన్నచో గాలి సరగా లోనికిని వెలుపలకును పోవుటకు నిరోధము కలుగును. అందువలన క్రమముగ చాలావ్యాధులు కూడ కలుగును. ఈ జలనేతిని చేయుటవలన యీ నిరోధములన్నియును పూర్తిగా దొలగి పోవును.

అదేపనిగా జలనేతిని చేయకూడదని కొందరందురు. కాని ఈరీతిగా చేయుటవలన యెన్నటికిని రొంప, పడిశము మున్నగునవి కలుగవు. కొన్నిరోజులు నిడువకుండ చేసినచో ముక్కులలోని పొరలు గట్టిపడును గాన నీదును పీల్చుటవలన భాధ యేమియును కనుపడదు. జలనేతివలన ముక్కులు శుభ్రమగును. ముక్కులలోనుండు విషములు తొలగిపోవును. ముక్కురంధ్రములలో నుండు నన్నని నరముల కొనలకు బలము కలుగును గాన జలనేతిని ప్రతిదినమును చేయుచుండవలెను. ఈ లాభములు మరి దేనివల్లన కలుగవు.

ముక్కు రంధ్రములను శుభ్రము చేయుటకు ఇతర సాధనములుకూడ కలవు. జలనేతికంటెకూడ నితర సాధనములు

నలన అధిక్ష్మేన మేలు కలుగును. ఈ జల సేవని చేయుటతో బాటు యీ దిగునను వివరింపబడిన ముఖ్యములగు సూచనలను గూడ సరిగా నెరవేర్చుచున్నచో ముక్తులు మంచి యారోగ్య స్థితిలో నుండుట నిశ్చయము.

1. నోటితో గాలిని పీల్చుట మిక్కిలి ప్రమాదకరము గాన నోటితో నెన్నడును గాలి పీల్చగూడదు. నోటితో గాలిని పీల్చినచో క్రిములు సూటిగా తొక్కులలోనికి పోవును. అందు నలన న్యుమోనియా, బ్రాంకిటిసు మున్నగు దాహకార వ్యాధులు కూడ కలుగును. నోటితో గాలిని పీల్చుటవలననే అడనో యిడును, పోలిపును ముఖ్యముగా కలుగును. ముక్కురంధ్రములలో చాలమందికి ద్వారములు మూసుకొనిపోయి యిండును. అటులున్నచో ముక్కులను నెంటనే శుభ్రముచేయుట కుదురలవాటు ఇంకను ఉన్నచో ముక్కులతో గాలిని బిగుగా పీల్చుట నభ్యసించి దానిని తొలగించుటకు ప్రయత్నింపవలెను. లేదా రాత్రిపడుపుడు నోటిమీదను, నోటిచుట్టును పరిశుభ్రమైన గుడ్డను బిగించి కట్టుకొనవలెను. అటుల చేసినచో నోటితో గాలిని పీల్చకుండుటకు నీలగును. పగలు నోటిని తెరువకుండ ముక్కులతోనే గాలిని పీల్చుచుండవలెను.

2. గోళ్ళతో ముక్కురంధ్రములను కొండకు గొలుకుచుందురు. గోళ్ళు నెట్టెములోని పొగలకు గీచుకొనుటవలన పక్కుకట్టునట్టి పుండ్లు కలుగును. అందునలన ముక్కురంధ్రముల మొదలునుండు వెంట్రుకల ఫాలికిల్సుకు తగులుటవలన దుష్ట క్రిములు చేరునుగాన నచట కుదుపులగును.

3. రాత్రి నిద్రపోవునపుడు కొందరు గుర్రుపెట్టెదరు. శక్తిచాల అధికముగా వ్యయమగుచున్నదనియును, గుండె జబ్బు, సూత్రకోశ వ్యాధి, అపోష్టభ్య మున్నగు ప్రబల వ్యాధులు కలుగగలవనియును తెలుపుటకు గుర్రసూచనయై యున్నది. గుర్రపెట్టువాని ముఖద్వారములోనుండి క్రిములు విస్తారముగా వ్యాపించుచుండును కావున అట్టివానివలన యితరులకుకూడ హానికలుగును గుర్రుపెట్టుకుండుటకు గట్టిగానుండు నగుపుమీద కుడితట్టునకుగాని, ఎడమతట్టునకుగాని తిరిగి పరుండవలెను. వెల్లకిల పరుండగూడదు. అందులకు ఒక తువాయిను కడుపుమీదనుండి వెన్నుమీదకు తీసి ముడివేసి యుంచవలెను. ఆ ముడి నీవుమధ్య నుండునట్లు ముడివేయవలెను.

4. మంచిగాలిలో పరుండుటకు భయపడగూడదు. గాలి బాగుగా వచ్చిపోవుచుండుచోటనే పరుండుటకు అలవాటు చేసుకొనవలెను. యోగులు అనుసంధానముతో⁽¹⁾ ధ్యానము చేయునపుడుతప్ప తక్కిన యన్ని వేళలలోను ఆరు బయటనే యుందురు. మిక్కిలి చలిగానుండుచోట చాలసేపుండగూడదు. ముక్కులలో క్రిములు చేరుటవలననే జలుబుచేయుచుండును. అందులకు చేతులను కాళ్ళను కప్పియుంచవలెను. ముక్కులను పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను.

5. పొగచుట్టలు మున్నగువాటిని కాల्చికూడదు. కొందరు చుట్టపొగను ముక్కులగుండ వదలుచుందురు. ముక్కులలో పొరలు మిక్కిలి సున్నితముగ నుండును. అచ్చట చాల చిన్న గోళములుకూడ నుండును. క్రిములు ముక్కులలోనికి

రాకుండునట్లు గాలిని విరోధించును. ముక్కులతో గాలిని వెచ్చచేసియే తిత్తులలోనికి పంపును. ముక్కులలోనికి చుట్ట పొగను పోనిచ్చినచో అచట సొరలకును, గోళములకును సహజముగా నుండునట్టి యీ శక్తి తొలగిపోవును.

6. ముక్కులతో చీదగోరినచో మొక్కలపై ప్రేళ్ళతో నొక్కకూడదు. పెండు ముక్కులతోను ఒక్కసారియే చీదవలెను. కాని ఒకసారి ఒక ముక్కుతోను, పిమ్మట మరొక ముక్కుతోను చీదకూడదు.

7. మురికిగా నుండు స్థలములకును, జనసమృద్ధముగల స్థలములకును, సామానులతో నిండియున్న స్థలములకును వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు అచట గాలిని బిగువుగా పీల్చుకూడదు. తేలికగా పీల్చవలెను. ఆ గాలి తిత్తులతో నిండునట్లు పీల్చుకూడదు. ఇందులకు కొద్దికొద్దిగా హెచ్చు సాగులు పీల్చుచుండవలెను. కొద్ది కాలము వరకు మాత్రమే అట్టి స్థలములతో నుండవలసియున్న యెడల గాలిని బిగబట్టగల అలవాటు కలవాడు గాలిని బిగబట్టుటయే చాల ఉత్తమము. అటనుండి వెలువలిగిన వచ్చిన పిమ్మట మంచి గాలిని బాగుగాచాలసాగులు పీల్చవలెను.

తాటకము

ఇది నేత్ర వ్యాయామము. శరీరమునందు కలుగుచుండు మలములను వెడలించుటవలనను పుష్టికరములగు నాహారములను తినుటవలనను శాశ్వతమహానసము సిద్ధించును. ముక్కురంధ్రములను చాల శుభ్రముగా నుంచుకొనుటకు ముక్కులతో నీళ్లను పీల్చవలయును. మనమారోగ్యముగ నుండవలె

సన్న ముక్కుల తరువాత కన్నులు చాలముఖ్యము. అందుచేత వాటి రక్షణకూడ చాల ప్రధానమైనది. అందుచేత కన్నులను చక్కబరచుటకును, సహజాంగ్యస్థితిలో నుంచుటకును కొన్ని సులభసాధనములు కలవు.

యోగ విధానమునకు మనస్సును లగ్నము చేయుట మూలాధారము. గాలిని పీల్చుటలో లయానుగ్రహముగా పరిశ్రమింపబడుచేయుట, కన్నులను స్థిరముగా నెలకొల్పుట మున్నగు సాధనల వలన యీ అనుసంధానము స్థిరపడునట్లు చేయుటయే యోగనేత్ర పరిశ్రమల యొక్క ప్రధానోద్దేశము. వీటివలన మనస్సు చలించుట మాని లక్ష్యమందే స్థిరముగా నెలకొనును. ఈ సాధనమున శరీరమునకు కూడ చాల మేలు కలుగును.

నిజమైన కన్ను కన్నుల నాడి కూటమునందే కనబడును. మనకు కనబడు గ్రుడ్డు ప్రధానమైన కన్ను కాదు. ఇది నాడి కూటము యొక్క అంత్యము. ప్రధానమైన అవయవము దీని వెనుక నున్నది. అందుచేత కన్నులకు సరియైన రక్షణ చాల వరకు సమగ్రమగు పుష్టి నాడి సౌకర్యము, మలినములను తొలగించుట మున్నగు వాటిపైననే ఆధారపడి యున్నది. ఇది సరిగా నుండనిచో కేవలము నేత్ర పరిశుద్ధ్యమునుగూర్చి పరిశ్రమ చేయుటవలన సరియైన లాభము కలుగదు.

ఇప్పుడు చాలమంది నిరంతరము కన్నులను దృష్టిని చేసున నున్న వస్తువులపైననే లగ్న మొనరించు చుందురు. అందువలన అలసట చాల యధికమగుచున్నది. ఈ రీతిగా కలిగిన అలసటను తొలగించుటకు దూరముననున్న అనగా దిగ్బలయము మున్నగు వస్తువులపైన దృష్టిని లగ్నము చేయు

టయే ఉత్తమమగు చికిత్సయై యున్నది. ఈ రీతిగా కొన్ని గంటల కొకసారి తడవకు 10 నిమిషములకు మించకుండ దూరపు వస్తువులను తదేక దృష్టితో జూచు చుండవలెను. కేవలము దిగ్బలయమును చూచుటకంటె సూర్యుని, చంద్రుని తదేక దృష్టితో చూచుట వలన శరీరమున కధికమగు లాభము కలుగు నని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. సూర్యుని చూచుట సూర్యధ్యానమనియును, చంద్రుని చూచుట చంద్రధ్యానమనియు యోగులచే తెప్పబడినది. ఇవి రెండును స్థూల కేంద్రీకరణమునందు విఖ్యాతములు. సూర్యుని, చంద్రుని ముఖములు ఆవరించి యుండని సమయములో రెండు కన్నులను పూర్తిగా తెరిచి చూడవలెను. కనులవెంట నీళ్ళు నచ్చుచున్నచు తదేక దృష్టితో జూచు చుండవలెను. అప్పుడు కంటికి అనవసరమగు శ్రమ గలుగ గూడదు. సూర్యకిరణములతో కన్నులకు మేలు చేయునట్టి శక్తియును, కంటి జబ్బులగు కుదుర్చునట్టి శక్తియును కూడ గలవు. అందువలన సూర్యుని జూచుటవలన కన్నులకు అపార మేలు కలుగును. ఉదయమునను, సాయంకాలము నందును చూడదగును. ముఖ్యముగా సూర్యోదయ సమయమును సూర్యాస్తమయ సమయమును చాలా శ్రేష్ఠమైనవి. చంద్రుని, నక్షత్రములనుకూడ అటులనే చూచుట ఉత్తమము. రాత్రిలో ముఖ్యము లేనప్పుడు శరీరమునకు చలిగాలి ఎక్కువగా తగలకుండునట్లు బట్టలను కప్పకొని చంద్రుని, నక్షత్రములను చూడ వచ్చును. దీనివలన నెట్టి నష్టమును కలుగదా.

(నేత్ర) వ్యాయామములో నెలుఁతును, నీచ మున్నగు పంచ భూతములను తదేక దృష్టితో జూచుటకు మొదటనే పయత్నము చేయరాదు. ఇది రెండవమెట్టు. ఇచట వివరింప

శులహా తీసికొని ప్రకృతి చికిత్స చేసికొనుట మంచిది. అయితే ఆకలియను రోగము ప్రతిదినమును కలుగు చుండును గనుక దానికి తగిన చికిత్సను చేయుటకు అనగా సరియగు సాహారమును భుజించుటకు ఎనరిమట్టుకు వారే ప్రయత్నించి నేర్చుకొనవలెను. గుణమునుబట్టి గాక రుచిని బట్టియే జిహ్వాచాపల్యమునకు దాసులమై పిండి తినుచున్నాము. పదార్థము ఆరోగ్యకరమా కాదా, దానివలన శరీరమునకు మేలుకలుగునా కలుగదా అనిమనము కొంచెమైన యోచించుటలేదు. మనము ఇంద్రియములన్నిటికిని దాసులమై ఆంతరమునందును బాహ్యమునందును గూడ పరాధీనతకు పాల్పడియున్నాము.

మనము పాఠించనవలసిన నియమములలో ఆహారనియమము ప్రధానమైనది.

బ్రహ్మ ముహూర్తమున నిద్ర లేవగానే మొదట దంత భాననము చేసికొని బాగుగా పుక్కిలించి పిమ్మట ఒక గిన్నెడు చన్నీళ్లను త్రాగి, నీళ్లను త్రాగిన పిమ్మటనే మల విసర్జనకు పోవలెను. సంధ్యవార్షునప్పుడు ఆచమనము చేయుటవలన నెట్టి యద్భుత గుణము కలుగునో ఉదయమున నిద్రలేవగానే చన్నీళ్ళు త్రాగుటవలన కూడ నట్టిగొప్పమేలే కలుగును. ఇటుల నీరు త్రాగుట వలన ఆహారనాళమునకు నీరు ప్రవహించును. శరీరమునకు శాంతి కలుగును. ఆనీరు మూత్ర నాళములలోనికి బోయి శుభ్రపరచును. విశేషము బాగుగా నగుటకు సహాయక మగును. మలవిసర్జనానంతరము చన్నీటి స్నానమునే చేయవలెను. తరువాత యెగాసనములను వేయవలెను. యెగాసనములు కాగానే బాదంపరబత్తును త్రాగుట మంచిది. గతరాత్రి 12 బాదం గింజలకు తక్కువ కాకుండా

నీళ్ళలో నానవేసి, ఉదయమున ౧ కిని ౩, 4 మెరియులును, కొద్దిగా సోపుగొజలును, కలకండును కలిపి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను ఒక గ్లాసు చన్నీళ్ళలో కలిపిన చక్కని బొదగ మెరబత్తగును.

మధ్యాహ్నము 11 గంటలు పాత ఏమియు తినురాదు. అప్పుడు ఉష్ణ, కారము పెక్కురాలు అని నమంజనమైన యాహారమును భుజించ వలెను. దంపిత శేబ్దియ్యమునే నోడ వలయును కాని, శెల్లెసి మగ బిచ్చమును నోడరాదు. గోధుమ రొట్టెను తినువాడు గోధుమలను (కోక గోధుమలు ప్రశస్తము) శెచ్చి, పొట్టు తీయకుండా యింటియందే తిరగ లిలో విసరింపవలెను. మరల వస్త్ర, పిండుచూడలో మిక్కిలి మెత్తనిపిండి విసరించ గూడదు. నన్నుగవసాళముగా విసరించ వలెను. విసరించిన తరువాత పొట్టుపోవునట్లు చురగి గూడదు. ఆపిండిని నీళ్లతో బాగుగాకలిపి చేతితో బాగుగా పిసిక నుద్దించ వలెను. తరువాత చేతితోనే వత్తి, కణకణలాడు పిప్పలుగల కుంపటిమీద ఊచలను చుంచి వాసిమీది యిహోత్పను వేసి బాగుగా కల్చవలెను. గ్రాహం రొట్టె పెట్టెలో తినునుచేసి నది అన్నిటికంటె మంచిది. మెత్తగాను, జీవగాను యుండు పదార్థములను తినుటవలననే మలబద్ధము మున్నగు చాల వ్యాధులు కలుగు చున్నవి. చేతికి మిక్కిలి వృదువుగా నుండు నట్లు మైదాపిండివలె విసరగూడదు. గరుగుగా నుండునట్లు విసర వలెను. అట్టిపిండిలో రొట్టెచేసినచో బాగుగా పండ్లతో కొరికి నమలి తినుటకు వీలుగా నుండును. శరీరమున కిట్టిముతకయూహారము కూడ కావలెను. ఇది పేగులలో నుండి మలమును నొక్కి బయటకు త్రొక్కివేయును. లేనిచో మలము పూర్తిగా వెడ

లను. అదిగాక గోధును పొట్టు క్రింద విటమినులుకూడ కలవు. వరిబియ్యముపై నుండు తవుడులో గూడ విటమినులున్నవి. నవ ధాన్యములలోనుగూడ పొట్టులోనే విటమిను లున్నవి. పొట్టు తవుడు తీసివేసినచో మిగులు నది పిప్పియే. దానిని తినుట వలన లాభములేదు.

రొట్టెలో పాలు కామగూరలను, ఆకు కూరలను తిన వచ్చును. మనకు కావలసినది ఆరోగ్యము. కాని రుచికాదు. రక రకముల వంటకములను తిని రోగములు తెచ్చుకొనుట కంటే కొన్ని ఆకుకూరలను, కొన్ని కామగూరలను బాగుగా కడిగి తరుగవలెను. ఒక పాత్రలో నేయి వేసి అందు కూర పొడిని వేయవలెను. కూర పొడిచేయుటలో పసుపు, మిరియాలు, జీలకర్ర, ధనియాలు మాత్రమే గుండచేసియుంచు కొన వచ్చును. నేతిలో కొంతసేపు గుండను వేగనిచ్చి తరు నాత కూరముక్కలను దానిలో వేసికొని నీళ్ళుపోయవలెను. అవి ఉడుకుచుండగా సైంధవలనఃమును వేసికొనవచ్చును. చింతపండును కాని, మెరపకాయలను కాని ఎంత సూత్రము వాడరాదు. నీళ్ళను వంపరాదు. వంచిన విటమినులు పోవును. నీరు ఇగిరి పోవలెను. అందుచేత తక్కువ నీరుపోయుట మంచిది. ఈ కూర చల్లారిన తరువాత కావలసినవారు నిమ్మరసమును పిండుకొన వచ్చును. సప్పలకు పొట్టు తియ్యరాదు. మినప పప్పు త్వరగా జీర్ణముకాదు. కందిపప్పు పసరును (యాసిడిటీ) కలుగ జేయును. శనగపప్పు వాతమును (గేస్) కలిగించును. అందుచేత ఈమూటిని తినరాదు. పెసరపప్పు అన్నిటికంటే శ్రేష్ఠమైనది. పచ్చపెరులు శ్రేష్ఠము. త్వరగా అరుగును. బియ్యపు అన్నమును వార్చరాదు. ఇంటిలో తోడుబెట్టిన పెరు

గును చిలికి చేసిన మజ్జిగవో కొద్దిగా చున్నముచు తిననలెను.

రాత్రి భోజనము చేయక కొద్దిగా ఎగు పళ్లు అనగా ద్రాక్ష, కిసిమిసి, భిక్షూరము మొదలగు వాటిని కొద్దిగా తిని పాలు త్రాగ నచ్చును. లేదా 3, 4 నాగింజ పళ్లతో, బత్తాయ పళ్లతో తిననచ్చును. ఇది చాల లఘువుగ నుండవలెను. ఈ భోజన మైన తరువాత కనీసము 3 గంటల సేపున మేల్కొనవలెను. పాలుత్రాగుటవో కొంచెము కొంచెము చప్పరించుచు త్రాగవలెను కాని, గడగడ త్రాగరాదు. పాలును పీల్చి కొంతసేపు నోటిలోనుంచి తరువాత ముంగి నలెను. ఈపాలలో నాన వేసిన బాదంగింజలముద్దను కలిపి కొది త్రాగుటమంచిది.

ఉదయము సిద్ధలేచగానే 3-4 గంటల మధ్య మంచినీళ్ల తరువాత 7-8 మధ్య బాదం మరలుపు, తరువాత 11-12 మధ్య భోజనము, సాయంకాలం 6-7 మధ్య పళ్ళు, పాలు, రా 9-10 మధ్య మరల మంచినీళ్ళు ఈ విధముగ వాడవలెను. ఉయమును రాత్రియును మంచినీళ్ళతో సిన్నుగనము పిండి త్రావచ్చును. ఇది మంచి ఆరోగ్యకరమగు భోజనము. కూరల పళ్ళను మార్చుచుండనచ్చును కాని ఏవో కొన్ని ఆకుకూరల కొన్ని కాయగూరలను గూడ వ్రతదిడుమును తినుచుండవలె.

ఈ యాహారము వలన దాగుభ్యము, ఉత్సాహః ఇందియనిగ్రహశక్తి వేయి రేట్లధిక మగును. గాఢ పట్టును. మనోవికార మెంతమాత్రమును కలుగదు.

. మనస్సును జయింప గోరువాని మొదట రసనేంద్రమును నశిపరచుకొనవలెను. జిహ్వచాపల్యమును జయింప గుచ్ఛోతక్కిన యింద్రియములన్నియును సులభముగవశమగు

సూర్య న మ స్కారములు

ఇందు త్రిచవిధానము, ఆదిత్యహృదయము, ద్వాదశార్చలు శ్రీభాస్కరాష్టకం, సవిత్తమండలస్తుతి, ఆదిత్యస్తోత్రము, సవిత్తకవచము, సవిత్తపూజావిధానము, సూర్యనమస్కారశ్లోకములు, బీజాక్షరములు వివిధశరీరావయవముల మీద ఎటుల పనిచేయుచున్నది, భాస్కరకీరణములలో గల వివిధవర్ణములతో వివిధవ్యాధులను నయము చేసికొనుట, సూర్యనమస్కార వ్యాయామము వ్రాయబడినవి. పట ము చిత్రము.

వెల రు 0-12-0.

నపుంసకత్వము - శుక్లనష్టము

ఇందు నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము వీటికి ప్రకృతి చికిత్సలయిన కటిలింగన్నానములు, వర్ణచికిత్స, వ్యాయామము, ఆసనములు, ఆహారము మొదలగు సాధనములు వినరముగ తెలుపబడినవి.

వెల రు. 0-12-0.

శిశు పాలన

ఇందు శిశువులను పెంచవలసిన విధానము, వారి వ్యాధులకు చేయవలసిన చికిత్స తెలుపబడినవి. ఇది కూశే గారి “రీరింగ్ ఆఫ్ చిల్డ్రన్” అను ఆంగ్ల గ్రంథమున కనువాదము.

వెల రు. 1-0-0.

ప్రకృతిగృహ వైద్యవిద్య 4 భాగములు	రు 3-4-0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1-0-0
భావిభారత సామ్యవాదము	0-6-0
గాయత్రీ మంత్రము	0-8-0



